

Exercices à vélo loin du trafic

La loi suisse autorise les enfants de plus de six ans à circuler seul-es sur la route à vélo. Avant cet âge, ils-elles doivent être accompagné-es d'une personne de 16 ans ou plus. Mais à ce stade de leur développement, les enfants ne sont pas encore capables de gérer le trafic routier. Ils-elles n'ont pas la maturité nécessaire pour percevoir correctement les situations, notamment le danger, et ne maîtrisent pas suffisamment leurs mouvements. Il importe donc que les enfants s'exercent amplement à rouler à vélo en toute sécurité, d'abord dans une cour ou sur une place.

1. Position correcte des pédales et vitesse idéale dès le démarrage

Quelle position convient le mieux aux pieds et aux pédales pour prendre un départ rapide? Trouvez avec votre enfant la meilleure position. Demandez-lui ensuite de changer de vitesse et de s'arrêter, puis de redémarrer le plus vite possible. Quelle vitesse convient le mieux pour démarrer?

2. Ligne droite

Tracez une ligne droite au sol à l'aide d'une craie. Demandez à votre enfant de rouler sur cette ligne, d'abord rapidement, puis de plus en plus lentement.



Pour les pros

Si votre enfant réussit cette étape, il-elle doit ensuite suivre la ligne en tenant le guidon d'une seule main (gauche et droite).

Montrez différents chiffres à l'enfant avec vos doigts pendant qu'il-elle roule et demandez-lui de vous les indiquer. Votre enfant distingue-t-il-elle le nombre de doigts tendus?

3. Montagnes russes

Dessinez à la craie un grand huit (8) d'environ 8 m de long sur le sol. Demandez à votre enfant de suivre le tracé à vélo.

Pour les pros

Votre enfant est-il-elle capable de faire l'exercice en tenant le guidon d'une seule main (gauche et droite)? Demandez-lui de le refaire au ralenti.

4. Négocier les virages

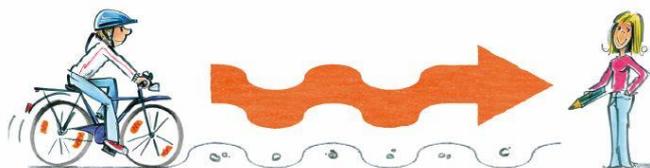
L'enfant roule vers vous. Indiquez-lui d'un signe de la main dans quelle direction tourner une fois à votre hauteur. L'enfant doit freiner avant le virage afin de redescendre à la vitesse appropriée et diriger le regard dans la direction souhaitée.

Pour les pros

Demandez à l'enfant de refaire l'exercice en roulant plus vite.

5. Slalom

Créez un slalom avec des pierres, par exemple. Votre enfant parvient-il-elle à serpenter entre les pierres sans rouler sur l'une d'entre elles?



Pour les pros

Resserrez le slalom ou variez la distance entre les pierres. Votre enfant peut parcourir le slalom en tenant le guidon d'une seule main (gauche et droite)? Demandez-lui de le refaire au ralenti.

6. Course au ralenti

Plusieurs cyclistes (p. ex. vous et votre enfant) parcourent un tronçon donné le plus lentement possible et sans toucher le sol avec les pieds tout en maintenant une trajectoire aussi droite que possible. La personne qui parvient en dernier à la ligne d'arrivée sans avoir touché le sol a gagné.

7. Rester immobile

Demandez à votre enfant de rouler lentement ou de rester le plus immobile possible sans toucher le sol avec ses pieds. Il-elle doit regarder vers l'avant plutôt que vers le sol.

Pour les pros

Tendez un objet à votre enfant. Sera-il-elle capable de l'attraper en roulant ?

8. Test des réglages de frein

Demandez à votre enfant de freiner fermement des deux mains avec la même intensité. Si la roue avant se bloque, il-elle doit relâcher brièvement les freins puis recommencer à freiner. Ce faisant, le regard doit être porté vers l'avant et non vers les freins. Est-ce que les freins fonctionnent bien? Faut-il les régler?

9. Freinage sur différents revêtements

Laissez votre enfant s'entraîner à freiner sur des chemins de gravier ou sur un sol en béton lisse, par exemple. Cela lui permettra d'acquérir un maximum d'expériences différentes de freinage. Il importe aussi de s'entraîner à freiner sur sol mouillé. Faites donc en sorte que votre enfant s'exerce également par temps de pluie. En quoi les sensations différent-elles sur sol mouillé?

10. Freinage à un endroit précis

Tracez à nouveau une ligne au sol. Demandez à votre enfant d'avancer d'abord lentement vers la ligne, puis de plus en plus vite, et de s'arrêter juste devant.



Pour les pros

L'enfant doit s'arrêter le plus rapidement possible sans ligne, mais à votre signal (p. ex. un claquement de mains). Vous pouvez aussi mesurer la distance de freinage.

11. Regard en arrière

Demandez à votre enfant de rouler tout droit tout en jetant un regard en arrière. Il-elle doit, ce faisant, maintenir sa trajectoire sans dévier.

Pour les pros

Votre enfant peut-il-elle vous dire, en plus, combien de doigts vous lui montrez?



12. Changement de direction au signal

Demandez à votre enfant de rouler tout droit et dites soudainement «droite» ou «gauche». Après avoir regardé en arrière, l'enfant doit signaler son virage en tendant le bras dans la bonne direction et tourner à droite ou à gauche.

Pour les pros

Garder le bras droit ou gauche tendu et rouler en effectuant une légère courbe.