



OBJECTIF : DÉMARRER ET ROULER SANS FAIRE D'ÉCART

CONTENU

Un vélo ne tient en équilibre que lorsqu'il avance. Cet équilibre doit continuellement être maintenu et exige une liaison parfaite entre le cycliste et son vélo pour être contrôlé. Cette harmonie doit être établie avant même de monter sur le vélo lorsqu'on le pousse à la main.

Pour être en sécurité lorsqu'il pousse son vélo à la main sur la chaussée, le cycliste doit se positionner du côté du trottoir ou de l'accotement de telle manière que son vélo soit entre lui et les véhicules en circulation. Dans la plupart des cas, le cycliste doit se placer à droite de son vélo, mais il peut arriver que ce soit à gauche, dans une rue à sens unique par exemple. C'est pourquoi il est nécessaire de savoir pousser son vélo des deux côtés.

Que ce soit pour monter sur son vélo ou pour le pousser à la main, chaque cycliste se positionne spontanément d'un côté. Ce positionnement naturel est dû au fait que chacun a un côté « dominant » pour monter sur son vélo ou le pousser, et l'autre qui ne l'est pas. D'où la nécessité pour le cycliste d'éduquer le côté où il a des difficultés, surtout s'il s'agit de la droite.

Plus la vitesse est faible, plus l'équilibre du vélo est instable. Au départ, il est donc nécessaire de donner au vélo une impulsion suffisante pour obtenir une bonne vitesse et partir sans zigzaguer. Cette impulsion ne peut être obtenue que si l'on a une bonne technique pour monter à bicyclette. Pour devenir habituelle, la technique correcte de départ à vélo doit faire l'objet d'un apprentissage.

Pour avoir une bonne trajectoire, le regard est primordial. Le cycliste ne doit pas regarder sa roue, son guidon ou trop près de son vélo. Il doit regarder l'endroit où il désire aller ; s'il regarde ailleurs, il aura tendance à se diriger vers le point qu'il regarde parce que le geste suit le regard.

Pour garder une trajectoire rectiligne, le cycliste doit s'abstraire de ce qui se trouve immédiatement devant lui et porter son regard suffisamment loin sur un point situé dans l'axe de la trajectoire qu'il veut suivre.

NOTES PRÉLIMINAIRES

Pour suivre cette séquence pédagogique, les élèves doivent savoir tenir en équilibre sur un vélo, ce qui s'exprime généralement par « savoir faire du vélo ». Ce dossier pédagogique révise les habiletés de base de l'équilibre à vélo. Les exercices proposés ne présentent pas de difficultés particulières pour les élèves ayant une bonne pratique ludique du vélo, mais il est important de les leur faire effectuer pour qu'ils comprennent comment se construit l'équilibre à vélo et pourquoi il faut acquérir certaines techniques (démarrage, regard...) pour être à l'aise et en sécurité dans la circulation.

Toute la séance a lieu dehors (cours de récréation, plateau d'évolution). Dans la mesure du possible, les élèves utilisent leur propre vélo dont la selle aura été préalablement réglée (voir dossier pédagogique 2 « Contrôler son vélo ») et portent correctement leur casque (voir dossier 3 « Se protéger la tête »).

Les distances portées sur les schémas ne sont que des indications que l'on peut adapter au niveau des élèves. Leur exactitude n'a pas non plus un caractère impératif : les mesures se font aux « pas ».

Le freinage fait l'objet d'un dossier spécifique (dossier 6 – Ralentir, freiner et s'arrêter). Néanmoins, avant de démarrer les exercices pratiques de ce dossier, pensez à indiquer les bases d'un bon freinage : deux mains sur le guidon, trois ou quatre doigts sur les leviers de frein (en fonction du type de leviers), freinage progressif avec les deux freins (frein avant à gauche, frein arrière à droite).

MATÉRIEL

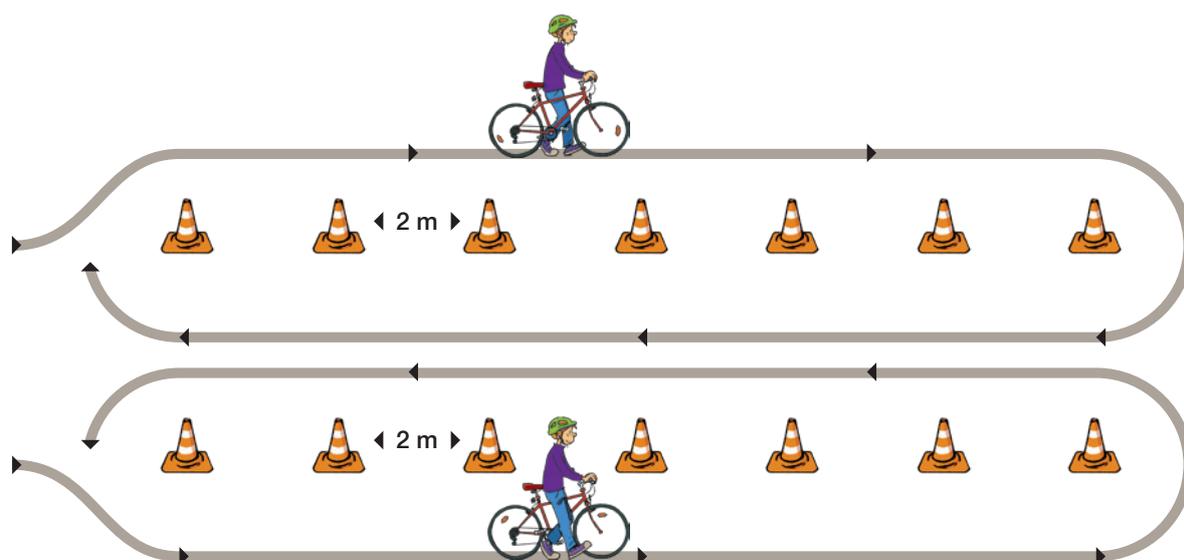
- Les vélos et les casques de chaque élève
- 40 cônes (30 cm de hauteur) ou plots EPS
- 2 planches de 2 m sur 0,20 m

EXERCICES SUR L'AIRE D'ÉVOLUTION

Exercice 1 : Guider sa bicyclette à la main

- Inviter les élèves à prendre leur vélo à la main et à rejoindre un côté de l'aire d'évolution. Leur faire découvrir que certains poussent leur vélo en étant à droite du vélo et d'autres à gauche. Les répartir en deux groupes suivant la manière dont ils poussent leur vélo.
- Demander aux élèves pourquoi cette différence en leur faisant constater que cela n'a rien à voir avec le fait qu'ils soient droitiers ou gauchers : pour pousser sa bicyclette à la main chaque cycliste se positionne sans réfléchir d'un côté. Ce positionnement naturel est dû au fait que chacun a un côté « dominant » pour pousser son vélo.
- Prolonger la discussion en demandant de quel côté du vélo il est préférable de marcher lorsque l'on est obligé de pousser son vélo sur la chaussée (côté trottoir ou accotement afin que le vélo soit entre le cyclistes et les véhicules en circulation. Dans la plupart des cas, pour être en sécurité, le cycliste devra donc se placer à droite).

- Matérialiser au sol deux lignes droites avec des cônes espacés d'environ 2 mètres et aligner en file indienne devant une ligne de cônes chacun des deux groupes (groupe 1 : élèves poussant naturellement leur vélo en étant à gauche du vélo – groupe 2 : élèves poussant naturellement leur vélo en étant à droite du vélo).



- Expliquer aux élèves que les cônes représentent la circulation et qu'au cours des exercices, ils devront toujours avoir leur vélo entre eux et les cônes.
- Demander aux élèves de mettre la pédale qui est de leur côté à l'horizontale vers l'arrière en leur expliquant qu'ainsi ils ne seront pas gênés pour marcher.
- Donner les consignes :
 - poussez votre vélo en mettant les deux mains sur le guidon,
 - faites le tour de la ligne de cônes en ayant votre vélo entre vous et les cônes.
- Demander à un élève de chaque groupe de montrer comment il faut faire : l'élève qui pousse à gauche du vélo tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ; celui qui pousse à droite du vélo tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Faire effectuer l'exercice : les élèves marchent lentement les uns derrière les autres en respectant une distance d'environ 2 m entre eux (intervalle entre 2 cônes). Attention à la maîtrise du vélo dans les virages au bout des lignes. Étant positionnés naturellement par rapport à leur vélo, les élèves ne devraient pas avoir de problème particulier pour effectuer l'exercice.
- Refaire l'exercice en demandant aux élèves de se placer de l'autre côté de leur vélo et de tourner dans l'autre sens. Cette deuxième partie de l'exercice permet de faire acquérir aux élèves une certaine aisance pour pousser leur vélo du côté qui ne leur est pas naturel.

Exercice 2 : Démarrer droit

- Demander aux élèves pourquoi il faut démarrer sans zigzaguer dans la circulation (pour ne pas surprendre les conducteurs des véhicules).
- Expliquer que pour démarrer droit, il faut avoir une bonne position de démarrage :
 - enfourcher le vélo par la droite (côté opposé à la circulation) et rester debout ;
 - avec le pied gauche, amener la manivelle gauche légèrement vers l'avant (position 1 ou 2 heures) ;
 - poser l'avant de la plante du pied gauche sur la pédale ;
 - laisser la jambe droite à la verticale pour que le pied soit bien en appui au sol.

C'est avec le cou-de-pied qu'on amène la pédale gauche en position 1-2 heures (position qui permet d'avoir le plus de force pour appuyer sur la pédale au démarrage).



Le pied droit doit être bien à plat au sol pour garder une bonne stabilité. Ce n'est pas possible si l'on reste assis sur la selle.

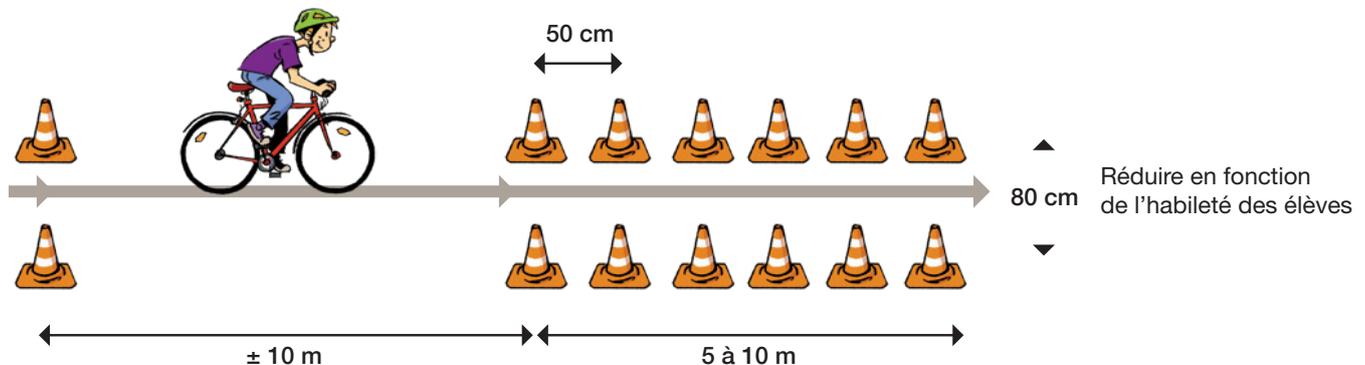
- Faire une démonstration d'un démarrage droit (ou le faire faire par un élève) ;
 - pousser sur le sol avec le pied droit et appuyer en même temps sur la pédale gauche ;
 - lorsque la pédale gauche est en bas, poser le pied droit sur la pédale droite qui se trouve en haut ;
 - s'asseoir sur la selle.
- Faire faire l'exercice à l'ensemble des élèves.

Veiller à ce que les élèves ne regardent pas leurs pieds mais, au contraire, qu'ils lèvent la tête pour regarder loin devant eux dans la direction qu'ils veulent suivre.

Il est important que la technique de démarrage soit impérativement utilisée par la suite pour tous les exercices de maîtrise.

Exercice 3 : Rouler droit - Passer dans un couloir de cônes

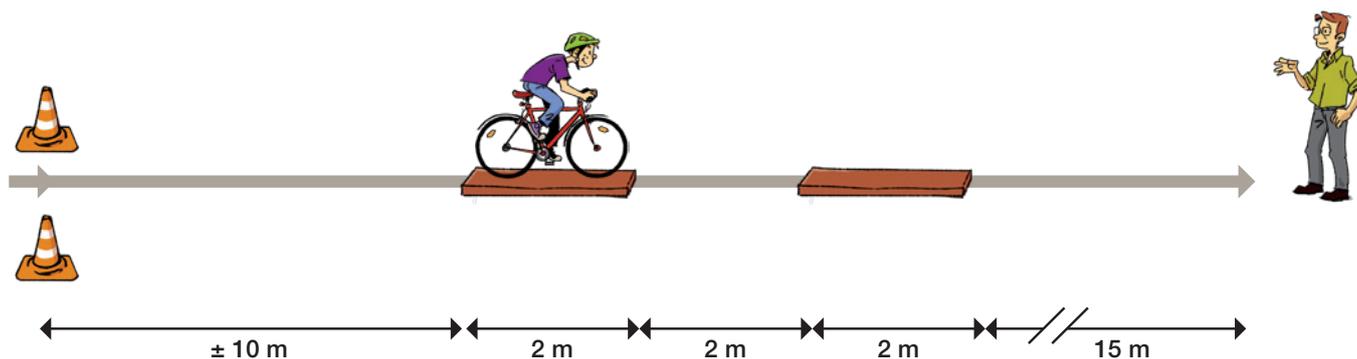
- Mettre en place un couloir de cônes, ou deux si possible, en commençant par une largeur de couloir assez importante d'environ 50 cm, voire plus selon l'habileté des élèves.
- Mettre les élèves en file indienne (en deux groupes si l'on a deux couloirs de cônes), le premier de la file entre les cônes de départ.



- Donner les consignes :
 - démarrez lorsque celui qui vous précède entre dans le couloir de cônes et prenez de la vitesse ;
 - arrêtez de pédaler en arrivant au couloir ;
 - franchissez le couloir en regardant loin dans la direction où vous souhaitez aller (on peut placer un repère (piquet, cône...) dans l'axe du couloir afin d'aider les élèves) et surtout pas en regardant la roue, le guidon ou trop près du vélo (le geste suit le regard) ;
 - revenez vous placer derrière le dernier de la file.
- Faire répéter l'exercice jusqu'à ce que les élèves aient acquis suffisamment d'aisance pour franchir le couloir en gardant la trajectoire d'entrée.
- Reprendre éventuellement l'exercice en diminuant la largeur du couloir ou en demandant aux élèves de réduire leur vitesse.

Exercice 4 : Rouler droit - Passer sur des planches

- Mettre en place des planches selon le schéma suivant et mettre les élèves en file indienne, le premier de la file entre les cônes de départ comme dans l'exercice précédent.



- Se placer dans l'axe des planches à une quinzaine de mètres et donner les consignes :
 - démarrez lorsque celui qui vous précède aborde la première planche ;
 - regardez-moi en permanence ;
 - franchissez les planches puis revenez vous placer derrière le dernier de la file.
- Préciser aux élèves que le but principal de l'exercice n'est pas de réussir à tout prix à rouler sur les planches mais de comprendre l'importance du regard pour rouler droit.
- Inciter chaque élève au cours de son passage à faire abstraction des planches en lui rappelant la consigne principale « lève la tête et regarde-moi ».
- Veiller à ce que les élèves restent toujours souples. Pour les obliger à se décontracter, il faut leur demander de respirer amplement.
- Conclure la séance en rappelant aux élèves les deux règles essentielles pour être en sécurité dans la circulation :
 - pousser toujours son vélo du côté opposé à la circulation ;
 - regarder loin pour suivre une trajectoire rectiligne.