

# Exercices à vélo

## Garder la trajectoire et faire des virages

### 1) En ligne droite

> Dessinez une ligne droite sur le sol à la craie. Demandez à votre enfant de suivre cette ligne à vélo, d'abord assez vite, puis de plus en plus lentement. S'il y parvient, faites-lui faire le même exercice à une main (gauche et droite alternativement).

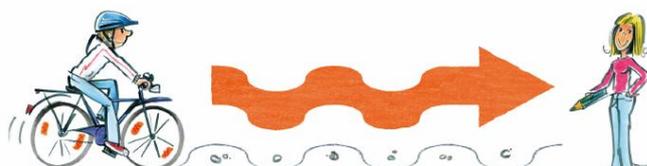


### 2) Le grand huit

> Dessinez un grand huit (8) sur le sol à la craie. Demandez à votre enfant de rouler sur ce huit à vélo. Parviendra-t-il à faire le même exercice à une main (gauche et droite alternativement)?

### 3) Slalom

> Délimitez un parcours de slalom, p. ex. à l'aide de pierres. Votre enfant parvient-il à slalomer à vélo entre les pierres sans rouler sur l'une d'elles? Variante plus difficile: resserrez les pierres. Votre enfant est-il aussi capable de parcourir le slalom à une main (gauche et droite alternativement)?



## Trouver l'équilibre et le maintenir

### 4) Au ralenti

> Exercices 1 à 3 à réaliser au ralenti

### 5) A l'arrêt

> Demandez à votre enfant de rouler très lentement, voire d'être presque à l'arrêt sans mettre les pieds au sol.

### 6) Course d'escargots

> Plusieurs cyclistes (p. ex. vous-même et votre enfant) parcourent une certaine distance le plus lentement possible sans mettre les pieds au sol (en roulant le plus droit possible). Le vainqueur est celui qui franchit la ligne d'arrivée en dernier sans avoir posé les pieds au sol.

## Freiner

### 7) Freiner pour s'arrêter à un endroit défini

> Dessinez une ligne Stop sur le sol. Demandez à votre enfant de rouler jusqu'à celle-ci, d'abord lentement puis de plus en plus vite, et de s'arrêter précisément à la ligne. S'il y parvient, demandez-lui de s'arrêter le plus vite possible non plus à la ligne mais à votre signal. Mesurez aussi une fois ou l'autre la distance de freinage.



## 8) Freiner sur différentes surfaces et dans différentes conditions

> Faites aussi freiner votre enfant sur un chemin caillouteux. Y a-t-il peut-être un sol en béton lisse à proximité ou un autre type de surface où votre enfant pourrait expérimenter les freinages? Il est aussi important qu'il s'exerce à freiner sur un sol mouillé. Les sensations sont-elles différentes? Entraînez-vous donc également par temps de pluie.

## Changer de vitesse et démarrer

### 9) Le braquet idéal

> Demandez à votre enfant de passer les différentes vitesses et de s'arrêter dans chaque cas, puis de repartir le plus rapidement possible. Quel braquet se prête le mieux à un démarrage?

### 10) Position des pédales

> Quelle position des pédales et des pieds convient le mieux à un démarrage rapide? Déterminez avec votre enfant celle qui lui sied le mieux.

## Préparation aux changements de direction

### 11) Jeter un coup d'œil en arrière

> Demandez à votre enfant de rouler en ligne droite tout en jetant un coup d'œil vers l'arrière. Il est important qu'il maintienne bien sa trajectoire, sans faire d'écart. Parvient-il à compter simultanément le nombre de doigts que vous levez?



### 12) Faire un signe de la main pour indiquer un changement de direction

> Demandez à votre enfant de rouler tout droit, et criez «à droite» ou «à gauche». Votre enfant doit tendre le bras dans la direction indiquée tout en poursuivant sa route tout droit. Variante plus difficile: tendre le bras droit ou gauche, et décrire un léger virage à une main.

