

# Activités vélo et draisienne

Quelques idées pour occuper vos enfants et leur apprendre en même temps à bien maîtriser leur vélo! Les adultes sont les bienvenus à essayer ;-)



Amusez-vous bien!  
Suzie Godart (SCRIPT/FSCL)



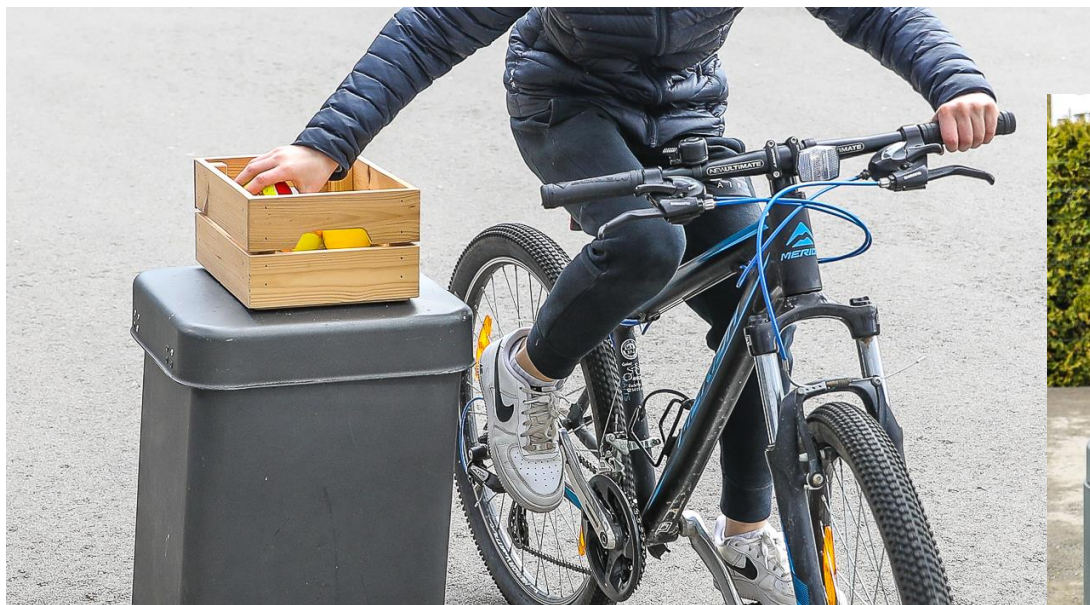
## Démarrage et freinage

Le b.a.-ba de l'apprentissage du vélo. Au démarrage on met une pédale vers l'avant et légèrement vers le haut. En regardant vers l'avant on pousse le pied sur cette pédale vers le bas en donnant simultanément une impulsion sur le sol avec l'autre jambe... et hop, ça roule ma poule!

Pour freiner, on serre les freins de façon progressive à deux mains. Au début l'enfant doit s'arrêter dans une zone, ensuite le plus près possible d'une ligne. Le plus difficile est le stop sur la photo: l'enfant doit s'arrêter de façon que la première barre tombe tandis que la deuxième reste en place. Augmenter progressivement la vitesse de croisière avant de commencer le freinage.







## Transport de balles

Il s'agit de transporter le plus vite possible des balles d'un récipient à un autre. Par cet exercice l'enfant apprend à rouler avec une seule main, à tendre le bras et à gérer sa vitesse par un seul frein.

Au début on permet à l'enfant de s'arrêter et de mettre pied à terre pour prendre et déposer la balle. L'utilisation de balles en mousse rend également l'exercice plus facile.

Pour corser l'exercice on peut faire passer un slalom ou d'autres obstacles la balle à la main.





## Collecte de linge

Pour ce jeu on accroche une corde entre deux poteaux, arbres etc. et on y pend des chiffons, bas, gants etc. avec des pinces à linge. En passant à vélo en dessous de la corde, les enfants doivent essayer d'attraper un objet (sans mettre pied à terre ) et de le ramener dans le panier à linge. Ils peuvent ensuite aller chercher l'objet suivant. Celui qui, à la fin du jeu, a le plus d'objets dans son panier a gagné.

Ce jeu travaille l'équilibre, la bonne maîtrise de la vitesse, le lâcher du bras etc.



## Tournoi de chevaliers

Ce jeu requiert également beaucoup d'adresse, d'équilibre et de maîtrise de sa vitesse. À l'aide d'un objet allongé (spaghetti en mousse (photo), cuiller en bois, bâton...) qui représente la lance du chevalier, l'enfant essaie de renverser au passage des objets (bouteilles vides, boîtes, bidons..) répartis en hauteur dans la cour ou déposés sur un escabeau. Au début, poser tous les objets à une hauteur où l'enfant peut bien les atteindre au passage sans devoir se pencher (dans la suite on peut corser l'exercice en plaçant des objets plus bas et plus haut). Si l'enfant met pied à terre, l'objet renversé ne compte pas.





## Chercher de l'eau au puits

Un jeu amusant qui sert à gagner de la maîtrise à rouler à une seule main, à maîtriser sa vitesse etc.

Un seau rempli d'eau est placé sur un banc, une chaise .etc. d'un côté de l'espace de jeu. Plus loin on place sur une deuxième chaise un autre récipient. Chaque enfant a un gobelet en plastique qu'il va remplir au puits (premier seau) en posant pied à terre pour aller le renverser dans le réservoir plus loin (en posant pied à terre ou non). Après quelques minutes, le jeu est arrêté et on mesure la quantité d'eau que l'enfant a collecté.



## Slalom

Le slalom nous apprend à bien diriger notre regard pour bien virer: loin devant, dans la direction du déplacement. On essaie de regarder toujours un cône en avance et d'incliner le vélo vers l'intérieur de la courbe (attention de ne pas avoir la pédale intérieure vers le bas dans le virage, risque de toucher le sol). Si on n'a pas de cônes, des bouteilles en plastique, remplies d'un peu d'eau ou de sable pour la stabilité, font très bien l'affaire.

Pour augmenter le degré de difficulté, il suffit de rapprocher les cônes ou de faire un slalom décalé (cônes posés alternativement sur deux lignes).





## Rouler en 8

Pour cet exercice il suffit de disposer deux cônes, deux poteaux, deux chaises... à une certaine distance l'un de l'autre et dire à l'enfant de rouler en huit autour de ces cônes. Plus la distance entre les deux objets est courte, plus l'exercice sera difficile. L'enfant devra tourner la tête de plus en plus vers la sortie du virage pour arriver à tourner.

Afin de travailler le "tendre le bras" de la circulation réelle, on pourra dire à l'enfant de pointer le bras tendu vers le cône au moment d'en faire le tour; ceci rendra l'exercice encore plus difficile.



## Limbo

Cet exercice est plutôt ludique, mais sert à bien maîtriser l'équilibre sur son vélo et à pouvoir passer sous des branches d'arbre qui pendent etc. lorsqu'on roule dans les bois.

Il est important que l'enfant ne baisse pas la tête vers le bas, mais garde bien le regard en direction du déplacement. On arrive encore à se faire plus petit en penchant son vélo d'un côté et son corps de l'autre.

Ce dispositif peut être remplacé par une corde posée par dessus deux branches d'arbres ou tenue par deux personnes.





## Obstacles

Savoir passer un obstacle est important, par exemple pour arriver à monter et descendre un trottoir. (Aborder un trottoir ou rebord toujours en angle droit: risque de chute!)

Faire cet apprentissage en milieu sécurisé permet aux enfants d'avoir la bonne réaction s'il leur arrive une telle situation dans la circulation réelle.

La bascule est un outil très ludique, facile à réaliser. L'enfant doit aborder cet obstacle avec vitesse suffisante en tenant le guidon bien droit et en regardant droit devant. Au début la présence d'un adulte à côté de la bascule peut mettre en confiance et sécuriser l'enfant.



## Course lente

Parfois il est utile de savoir rouler très lentement sans mettre pied à terre.

Marquez un couloir d'environ 2m de large et 20m de long. Au signal du meneur de jeu l'enfant doit démarrer et parcourir cette distance dans le temps le plus long possible (chrono). Il est interdit de quitter le couloir ou de poser pied à terre.

L'utilisation modérée des freins, se mettre debout, un petit développement etc. peuvent aider au déplacement plus lent.

Les enfants les plus habiles peuvent s'exercer à faire du sur-place dans une zone de 2m sur 3m.





## Toucher une cible

Le jeu classique de renverser une pile de boîtes “façon vélo”. Ce jeu prépare les enfants à la circulation réelle: se retourner, regarder, tendre le bras... tout en continuant à rouler droit. On peut aussi imaginer de lancer la balle à travers un cerceau accroché quelque part ... Il y a plein d'idées pour occuper les enfants, place à l'imagination...



## Renverser des cônes

Sur une surface libre, on répartit librement des cônes, quilles ou simplement bouteilles en plastique lestées avec un peu d'eau ou du sable.

L'enfant doit essayer de renverser ces cônes avec un pied le plus vite possible en se déplaçant à vélo. S'il met pied à terre en renversant le cône, celui-ci ne compte pas et doit être relevé.

On peut ajouter le défi de l'orientation dans l'espace en numérotant les cônes que l'enfant doit maintenant renverser dans le bon ordre.





## Décoiffer les cônes

Comme pour le jeu « Renverser des cônes » nous disposons librement des cônes ou des bouteilles lestées (sans capuchon) dans l'espace de jeu. Chaque cône est désormais coiffé d'une petite balle (tennis ou autre). En se déplaçant à vélo entre les cônes, l'enfant doit essayer de décoiffer (enlever les balles avec le pied ou la main) ces cônes le plus vite possible sans que le cône lui-même ne se renverse. Au début on peut permettre à l'enfant de s'arrêter pour le faire, dans la suite on va l'essayer en roulant.

Pour ce jeu aussi, on peut numéroter les cônes et les faire décoiffer dans le bon ordre. On peut même envisager travailler les calculs: si le meneur de jeu dit «  $3+6$  », l'enfant doit décoiffer le cône numéro 9.