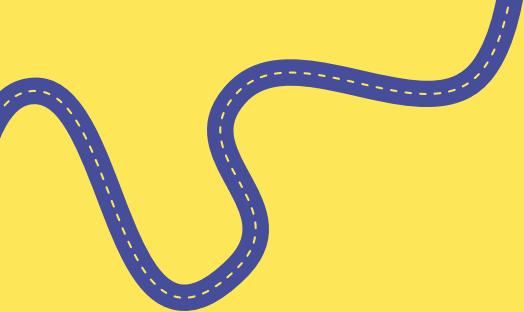


Méthode de la draisienne



POUR LES ENFANTS ET LES ADULTES
VOULANT APPRENDRE À ROULER À VÉLO



Pour apprendre à quelqu'un à faire du vélo, nul besoin de courir à ses côtés en tenant son vélo par la selle : transformez temporairement son vélo en enlevant les pédales et enseignez-lui plutôt la **méthode de la draisienne!**

Cette méthode, qui consiste à apprendre à rouler sans pédales, est extrêmement efficace pour apprivoiser le vélo, car elle décompose les habiletés requises en se concentrant d'abord sur la maîtrise de l'**équilibre en mouvement.**

Une fois cette habileté essentielle acquise par l'apprenti cycliste, il ne lui suffira plus qu'à apprendre à pédaler pour se propulser et le tour sera joué!

ÉTAPE 1

Transformer le vélo en draisienne

Transformer un vélo en draisienne est tout simple : il suffit d'enlever les pédales et, si nécessaire, d'abaisser la selle pour que l'apprenti cycliste puisse facilement mettre ses deux pieds à plat sur le sol.

MATÉRIEL REQUIS

pour enlever les pédales :

- clé plate métrique de 15 mm ou clé à pédale

pour abaisser la selle et ajuster les manettes de frein :

- clé plate métrique de 13 mm
- clé hexagonale (Allen) ou tournevis Phillips (étoile)

ATTENTION, le sens de vissage et de dévissage n'est pas le même pour la pédale de droite et la pédale de gauche!

CLÉ PLATE



CLÉ À PÉDALE



CLÉ HEXAGONALE (ALLEN)



TOURNEVIS PHILLIPS (ÉTOILE)



INSTRUCTIONS

1. Enlever les pédales

- 1) Positionnez la clé de 15 mm ou la clé à pédale entre la pédale et le bras de pédalier.
- 2) Dévissez la pédale droite en tournant la clé dans le **sens antihoraire**.
- 3) Dévissez la pédale gauche en tournant la clé dans le **sens horaire**.



Pour réinstaller les pédales, quand en viendra le temps

- 1) Pour visser la pédale droite, tournez la clé dans le **sens horaire**.
- 2) Pour visser la pédale gauche, tournez la clé dans le **sens antihoraire**.

ATTENTION

Il est important de mettre la bonne pédale du bon côté : la pédale marquée de la lettre R (pour *right*) va du côté du pied droit et la pédale marquée de la lettre L (pour *left*) va du côté du pied gauche.



2. Vérifier la hauteur de la selle et l'abaisser au besoin

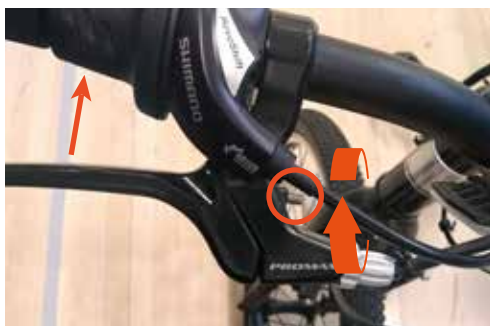
L'apprenti cycliste doit pouvoir facilement toucher le sol avec ses deux pieds. Si la hauteur de la selle ne le permet pas, il faut l'abaisser à l'aide de la clé de 13 mm.

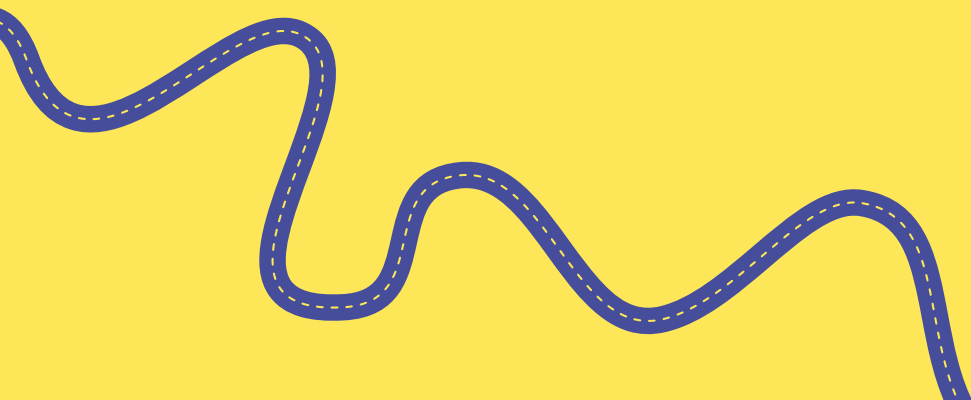
3. S'assurer que l'ajustement des manettes de frein convient à la taille des mains

Si les manettes de frein sont trop éloignées des poignées, l'apprenti cycliste ne sera pas en mesure d'actionner les freins.

Pour rapprocher la manette de la poignée, vissez la vis qui se trouve sur le levier de frein à l'aide du tournevis Phillips ou de la clé hexagonale.

N.B. Cette étape est particulièrement importante si l'apprenti cycliste est un enfant, puisque ses mains sont plus petites.





ÉTAPE 2

Apprivoiser le vélo

Pour aider l'apprenti cycliste à se familiariser avec son vélo et observer le comportement d'une bicyclette, proposez-lui les exercices suivants, en alternant des exercices en mouvement et à l'arrêt.

ASTUCE

Pour dynamiser la séance, faites ces exercices sous forme de jeu de style « Jean dit » ou « imiter le chef d'orchestre (instructeur) ».



EXERCICES EN MOUVEMENT

* Ces exercices doivent être faits dans l'ordre présenté, puisqu'ils mènent graduellement l'apprenti cycliste vers la maîtrise du vélo.



1. **Marcher à côté du vélo en le tenant par le guidon avec les deux mains.**
2. **Marcher à côté du vélo avec une main sur le guidon et une main sur la selle.**
3. **Marcher à côté du vélo en le tenant uniquement par la selle (cela permettra de constater le comportement du vélo lorsque le guidon tourne).**

Pour ajouter des difficultés à ces exercices :

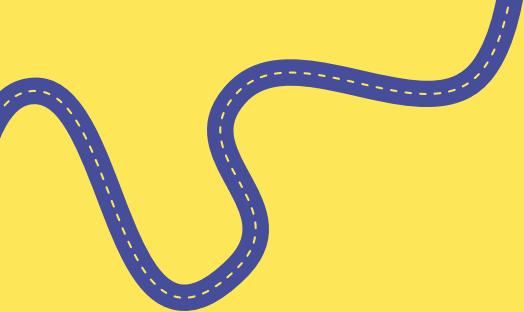
- Faites suivre une ligne ou un trajet.
- Ajoutez des obstacles à éviter.
- Faites marcher sur un terrain inégal ou dénivelé.

EXERCICES À L'ARRÊT

* Ces exercices doivent être faits dans l'ordre présenté, puisqu'ils mènent graduellement l'apprenti cycliste vers la maîtrise du vélo.



- 1. Faire le tour du vélo, par l'arrière puis par l'avant, en le maintenant debout.**
- 2. Si le vélo est muni d'une béquille : s'exercer à mettre le vélo sur sa béquille et l'enlever.**
**Pensez à montrer comment faire pivoter la pédale lorsque celle-ci bloque la béquille.*
- 3. Déposer le vélo au sol puis le relever en restant du même côté du vélo.**
** Il est important d'enseigner à toujours déposer le vélo du côté gauche pour ne pas abîmer le dérailleur.*
- 4. Déposer le vélo au sol puis le relever en se positionnant de l'autre côté du vélo.**
- 5. Déposer le vélo contre un mur, un arbre ou une clôture et s'assurer qu'il ne tombe pas.**



ÉTAPE 3

Maîtriser l'équilibre en mouvement

Pour aider l'apprenti cycliste à se tenir en équilibre sur le vélo, proposez-lui les exercices suivants qui mèneront graduellement son corps à comprendre la dynamique du maintien de l'équilibre sur un vélo en mouvement.

IMPORTANT

Prévoyez un espace suffisamment grand permettant à l'apprenti cycliste de faire de bonnes distances en ligne droite et vous donnant la possibilité de créer des couloirs de pratique.



ASTUCE

Rappelez qu'il ne faut pas regarder ses pieds, mais plutôt fixer un point loin devant.



EXERCICES

* Ces exercices doivent être faits dans l'ordre présenté, puisqu'ils mènent graduellement l'apprenti cycliste vers la maîtrise du vélo.

1. Monter en selle en passant sa jambe par-dessus la roue arrière.

* S'assurer que la selle est suffisamment basse pour que les deux pieds touchent facilement le sol. L'apprenti cycliste devrait pouvoir avoir ses deux pieds à plat sur le sol avec une légère flexion au niveau du genou.

2. À l'arrêt, assis sur la selle, passer de l'appui d'une jambe à l'appui sur l'autre jambe, plusieurs fois.



3. Propulser le vélo vers l'avant en faisant de petits pas.



- 4.** Faire des pas de plus en plus grands pour se propulser.



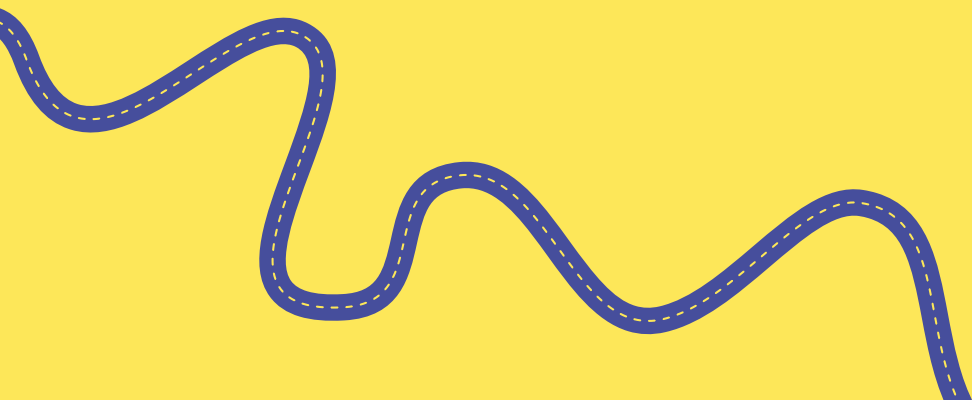
- 5.** Garder les mains sur les freins et apprendre à s'arrêter sans à-coups, de façon progressive.

- 6.** En se donnant une bonne poussée initiale, lever simultanément les deux pieds du sol et poursuivre sur sa lancée.



- 7.** Tourner, éviter des obstacles, emprunter diverses trajectoires.





ÉTAPE 4

Apprendre à pédaler

Lorsque l'apprenti cycliste se sent à l'aise, qu'il arrive à garder son équilibre et qu'il maîtrise le vélo et sa trajectoire, il est prêt à passer à l'étape suivante : apprendre à pédaler.

ASTUCES

Tout au long des exercices, rappelez à l'apprenti cycliste de NE PAS REGARDER SES PIEDS, mais de plutôt regarder loin devant lui. Répétez-le au si souvent que nécessaire. Expliquez que le vélo se dirigera automatiquement là où on porte le regard et que ça aide à maintenir l'équilibre.



EXERCICES POUR APPRENDRE À SE PROPULSER D'UN SEUL PIED

IMPORTANT

Avant de commencer, réinstallez une seule pédale sur le vélo, selon la préférence de l'apprenti cycliste.
**Pour savoir comment réinstaller les pédales, référez-vous aux instructions inscrites à l'étape 1.*



1. Poser son pied sur la pédale puis se propulser avec l'autre pied et garder son équilibre le plus longtemps possible, sans bouger le pédalier.

Répéter cet exercice jusqu'à ce que le cycliste se sente à l'aise et semble maîtriser le départ et l'arrêt.

** Il est normal que l'apprenti cycliste tente de pédaler même s'il n'y a qu'une seule pédale sur le vélo. Vous devez insister sur l'importance, à cette étape, de ne pratiquer que le départ et l'arrêt sans pédaler.*



EXERCICES POUR APPRENDRE À DÉMARRER ET À PÉDALER

IMPORTANT

Avant de commencer, réinstallez l'autre pédale.

** Pour savoir comment réinstaller les pédales, référez-vous aux instructions inscrites à l'étape 1.*

Montrez au cycliste le sens de rotation des pédales. Expliquez qu'il est important de ne pas tenter de pédaler dans le sens contraire puisque certains vélos sont munis d'un frein à rétropédalage.

1. Apprendre à démarrer :

a) Actionner les freins et mettre le pied droit au sol.

** Il est important de lui apprendre à garder le pied droit au sol, puisque c'est à sa droite que se trouvera le trottoir lorsqu'il circulera à vélo.*

b) À l'aide du pied gauche, remonter la pédale gauche à 11 heures.

c) Relâcher les freins et pousser sur le pied gauche simultanément.

** Rappelez-lui de regarder loin devant pour maintenir son équilibre.*



2. Alternner plusieurs fois entre le démarrage de cette façon et des freinages des deux mains.

* Encouragez l'apprenti cycliste à n'utiliser que deux doigts (index et majeur) sur les leviers de freins, pour avoir une bonne tenue du guidon.



3. Affiner le freinage pour qu'il devienne plus progressif et qu'il soit efficace et sécuritaire.

Un bon freinage se fait par une pression de 1/3 sur le frein arrière (frein de droite) et de 2/3 sur le frein avant (frein de gauche).

Expliquez que pour des freinages d'urgence, il faut porter son poids légèrement vers l'arrière.

ÉTAPE 5

Prendre de la hauteur et se perfectionner

Lorsque l'apprenti cycliste est à l'aise à pédaler, il est temps de progressivement relever la selle du vélo pour qu'il puisse apprendre à le faire à la bonne hauteur. Cela peut être fait en plusieurs étapes, selon son niveau d'aisance.

1. Expliquez que la position idéale, pour pédaler de façon efficace et éviter les blessures aux genoux, est la suivante :

Assis sur la selle, en plaçant la pédale au point le plus bas :

- si on pose le talon sur la pédale, le genou ne devrait pas être fléchi;
- si on pose l'avant du pied sur la pédale, le genou devrait être légèrement fléchi.

** Cette position implique que seules les pointes des pieds touchent le sol lorsqu'on est assis sur la selle.*

Pour permettre à l'apprenti cycliste d'atteindre cette position, il est nécessaire de remonter progressivement la selle afin qu'il s'accoutume et arrive à se sentir à l'aise lorsque ses pieds ne toucheront plus le sol.

2. Lorsque la selle sera trop haute pour que l'apprenti cycliste puisse rester en selle à l'arrêt, apprenez-lui à démarrer sans être assis :

- Actionner les freins et mettre le pied droit au sol.
- À l'aide du pied gauche, remonter la pédale gauche à 11 heures.
- Simultanément, relâcher les freins, pousser sur le pied gauche et se hisser en selle.

