

- C3 Situer un objet par rapport à soi ou à un autre objet, donner sa position et décrire son déplacement
- C7 Se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Cette fiche présente un module d'apprentissage

# Pour rouler comme un grand !

Par L. Lami

Apprendre à piloter, et ce, quel que soit l'engin, nécessite des compétences spécifiques.

Premier niveau de la progression proposée par les Moniteurs cyclistes français (cf. article p. 27), « Le Loupiot » consiste à apprendre à trouver l'équilibre sur son vélo pour pouvoir se déplacer en pédalant. En préalable à chaque séance, il conviendra de s'assurer que chaque élève sache :

- mettre son casque (obligatoire) ;
- lacer ses chaussures (lacets rangés dans la chaussure) ;
- appliquer les règles de circulation sur les ateliers ou parcours ;
- nommer les différentes parties de son vélo (guidon, roue, frein arrière, selle, pédale, frein avant).

Cinq étapes d'apprentissage permettent d'acquérir les bases incontournables du vélo sur un terrain stable en milieu fermé et sécurisé.

## Les situations d'apprentissage

### Rechercher l'équilibre : la draisienne<sup>1</sup>

**Buts :** apprendre à s'équilibrer en vélo, avancer sans pédaler.

**Consignes :** bien assis sur sa selle (basse), talons au sol, pousser par terre avec les pieds pour avancer et se déplacer en ligne droite.

**Évolutions :** pousser un pied après l'autre comme pour courir ; pousser avec un seul pied ; évoluer en légère montée puis en faible descente.

1. Ancêtre du vélo, cet engin sans pédale nécessite de pousser par terre avec ses pieds pour avancer.



Petit conseil : regarde loin devant toi



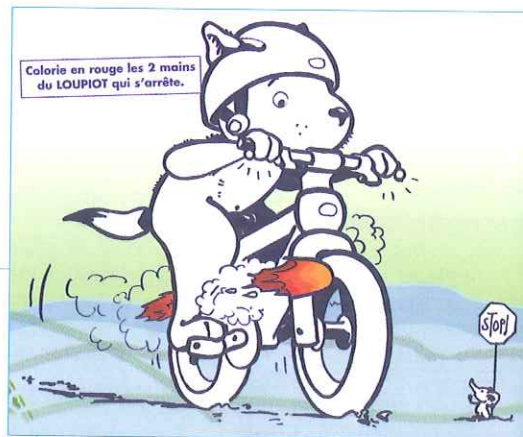
Petit conseil : regarde toujours le plot d'après !



Essaie toi aussi d'avancer sans pédaler... en poussant par terre avec tes pieds...

Attention : vérifie que tes pieds (talons à plat) touchent par terre.

Ensuite, pousse très fort et laisse toi rouler.  
roule le plus longtemps possible sans reposer les pieds



Colorie en rouge les 2 mains du LOUPIOT qui s'arrête.



Petit conseil : Prépare ta pédale en position haute pour appuyer fort et partir vite

Illustrations extraites du livret « Le loupiot », M. C. F. ©



Je sais :

- mettre mon casque ;
- me déplacer sur 2 roues en pédalant ;
- m'arrêter dans une zone ;
- conduire mon vélo dans un espace délimité ;
- éviter des obstacles.

**Critère de réussite :** se laisser rouler le plus longtemps possible (au moins 5 m) sans reposer les pieds.

### Trouver son équilibre : la trottinette

**Buts :** trouver son équilibre, utiliser son vélo comme une trottinette.

**Consignes :** sur un côté du vélo qui n'est pas enfourché, debout sur une pédale, pousser avec l'autre jambe. Prendre de la vitesse et regarder loin devant soi. Aller droit.

**Évolutions :** se déplacer en montée et en descente ; inverser les jambes et enfourcher le vélo en roulant (monter en marche...) ; réaliser l'exercice des deux côtés du vélo (travail de la latéralité).

**Critères de réussite :** rouler au moins 5 m, le regard se portant loin devant, la direction étant contrôlée avec les mains.

### S'arrêter : le freinage

**Buts :** maîtriser son déplacement, savoir s'arrêter.

**Consignes :** se déplacer en ligne droite (en draisienne, en trottinette ou en pédalant) et s'arrêter dans une zone en freinant avec les deux mains.

**Évolutions :** déraper sur l'herbe, le sable ou la terre (éviter les surfaces abrasives qui usent les pneus rapidement) ; freiner uniquement de la main droite, puis de la main gauche ; tenter un freinage d'urgence contrôlé après une indication visuelle (feu, foulard agité) ou auditive (sifflet).

**Critère de réussite :** réaliser l'arrêt au milieu de la zone de freinage délimitée en utilisant des leviers de frein droit et gauche.

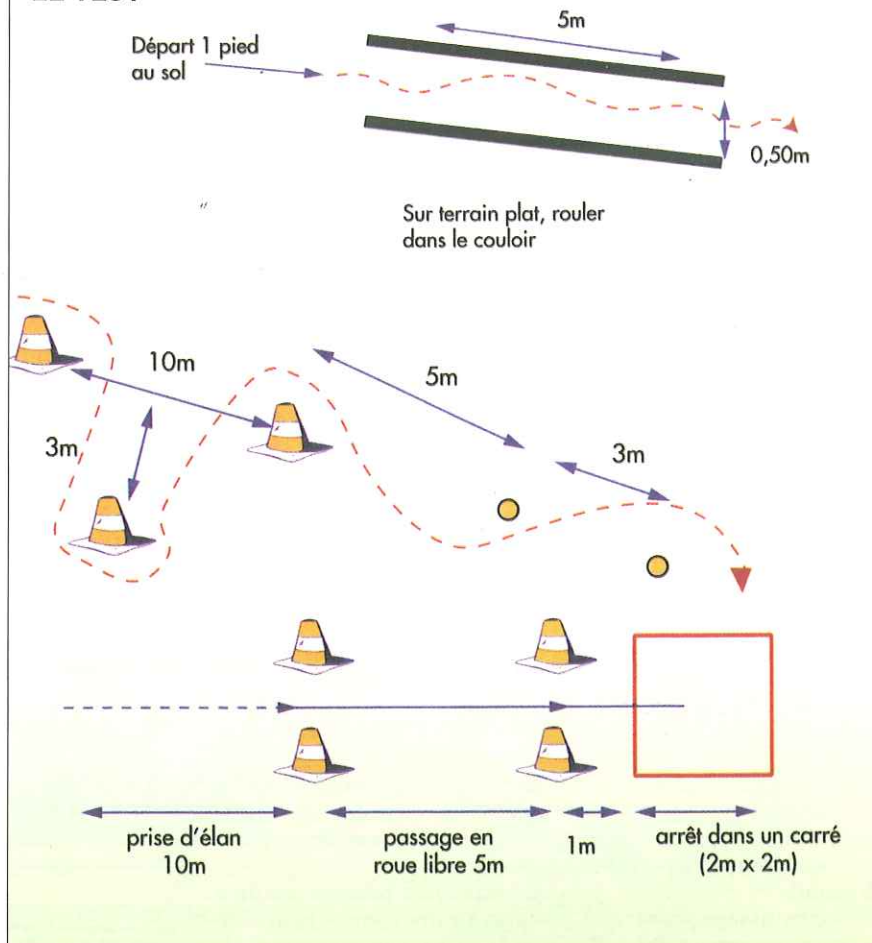
### Prendre un virage et éviter les obstacles : le slalom

**But :** se diriger lors d'un slalom.

**Consignes :** réaliser un slalom en utilisant son guidon et en se penchant légèrement du côté intérieur du virage (ne pas toucher les plots).

**Évolutions :** complexifier le slalom en proposant des virages larges ou serrés,

## LE TEST



réaliser l'exercice en montée ou descente légère ; faire demi-tour en contournant le plot que l'on touche de la main intérieure ; etc.

**Critères de réussite :** rouler le regard porté loin devant (plot suivant), la tête tournée du côté du virage ; la pédale intérieure est relevée si la vitesse est importante et le vélo penché.

### Pédaler pour avancer : le parcours

**Buts :** démarrer seul en pédalant et utiliser les pédales pour aller plus loin.

**Consignes :** préparer sa pédale en position haute pour appuyer fort puis poser le 2<sup>e</sup> pied sur la pédale pour avancer.

**Évolutions :** démarrer et pédaler, en descente, en montée, en suivant un chemin, lors d'un slalom, en danseuse ; parcourir la plus grande distance avec 1 tour de pédale ; etc.

**Critères de réussite :** accélérer et rouler droit sur 20 m.

### Le test

Lorsque l'enfant est capable de pédaler et conduire son vélo en même temps, il est prêt pour passer le test du « Loupiot » qui comporte 3 exercices sollicitant les 3 compétences de base.

### Rouler droit en équilibre

**Consignes :** départ un pied au sol, rouler dans un couloir ou sur une planche de 50 cm de large et 5 m de long.

**Critères de réussite :** ne pas toucher les bords extérieurs de l'obstacle, ne pas poser d'appui au sol (pied).

### Diriger son vélo

**Consignes :** effectuer un slalom décalé de 3 quilles et un slalom aligné de 2 plots.

**Critères de réussite :** ne pas toucher les plots, ne pas poser d'appui au sol (pied).

### S'arrêter

**Consignes :** enchaîner une prise d'élan sur 10 m, un passage en roue libre sur 5 m puis freiner pour s'arrêter, la roue avant dans un carré de 2 m de côté.

**Critères de réussite :** s'arrêter en posant le pied au sol uniquement lorsque la roue avant est immobilisée dans le carré. ●

**Laurent Lami,**

Professeur agrégé d'EPS, BEESAC,  
Moniteur cycliste français,  
Collège Les Sang-Dragons,  
Saint-Joseph (La Réunion).