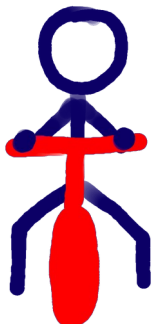


Programme Pédagogique Niveau 1 & 2 (Débutant et intermédiaire)

Draisienne (20mn minimum)



- Baisser la selle : genou plié
- allure : « attraper le bus »
- Prendre de la vitesse et essayer de lever les pieds 3 secondes en roulant.

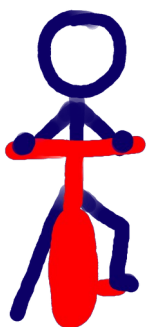
version 1 : marche rapide : Un pied après l'autre

version 2 : saut de lapin : Les deux pieds ensemble

- Pas assis sur la selle
 - Baisser la selle
 - Haussez la selle
 - Passer à la version 2 : saut de lapin
- Pas d'équilibre / Trop lent
 - Passer à la version 2 : saut de lapin
 - Passer à la fiche trottinette
- Peu de confiance / peur
 - Apprendre à freiner
 - Utiliser une pente douce

Observable : épaules détendu, bonne vitesse

Si draisienne en moins de 30mn : Gagner ses deux pédales d'un coup (20mn minimum)



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Pied fort sur la première pédale. Ramener la pédale sous la selle. Pousser avec le pied faible jusqu'à trouver l'équilibre. Poser deuxième pied sur la pédale et pédaler.

- Chutes
 - Ne pas regarder ses pieds/ le sol. Regarder là où l'on veut aller
- Ne trouve pas la deuxième pédale
 - Monter la selle
 - Utiliser une pente douce
- Pédale en arrière
 - Appuyer fort sur la première pédale, jusqu'à la ramener sous ses fesses avant de poser le deuxième pied.
 - Sortir le home traîner / vélo d'appartement



Observable : pédalage aisé.

Si draisienne en plus de 30mn : Gagner ses pédales en deux étapes (1/2)



- Remonter la selle : pieds plats au sol
- Déplier la pédale droite (si droitier) ou gauche (si gaucher)
- Les deux doigts sur les freins
- Commencer en draisienne, trouver son équilibre, poser son pied sur la pédale, appuyer fort dessus pendant 2 secondes puis freiner avec les freins.

- Chutes
 - Ne pas regarder ses pieds/ le sol. Regarder là où l'on veut aller

Observable : avoir encore de l'équilibre après avoir appuyé sur la pédale.

Utilisation des freins (et pas des chaussures)

Gagner ses pédales en deux étapes (2/2) (20mn minimum)

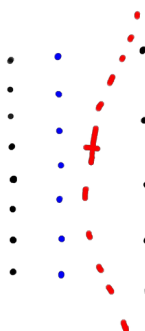


- Remonter la selle : pieds plats au sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Commencer en draisienne, trouver son équilibre, poser son pied fort (droit si droitier/ gauche si gaucher) sur la pédale, appuyer fort dessus puis poser l'autre pied sur la pédale.

- Ne trouve pas la deuxième pédale
 - Monter la selle
 - Utiliser une pente douce
- Pédale en arrière
 - Appuyer fort sur la première pédale, jusqu'à la ramener sous ses fesses avant de poser le deuxième pied.
 - Sortir le home traîner / vélo d'appartement
- Chutes
 - Ne pas regarder ses pieds/ le sol. Regarder là où l'on veut aller

Observable : pédalage aisé.

Rouler droit



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- Regarder loin, là où on veut aller
- Rouler en restant dans le grand couloir. Puis dans le petit couloir



Observable : Ne sort pas du couloir. Regarde loin devant.

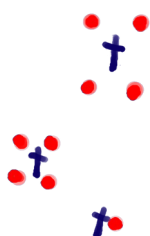
Démarrage sur pédale



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- Placer correctement son pied sur la pédale.
- Pédale droite (droitier)/gauche (gaucher) en position haute.
- Appuis sur fort sur la pédale puis poser le deuxième pied et pédaler.
 - Perds l'équilibre au premier coup de pédale
 - Pousser plus fort
 - Mettre un développement plus important
 - Passer plus de temps à pédaler, démarrage draisienne (pour se muscler)
 - N'enchaîne pas démarrage et pédalage
 - Appuyer fort sur la première pédale, jusqu'à la ramener sous ses fesses avant de poser le deuxième pied.
 - Appuyer fort sur la première pédale et aller le plus loin possible avec un seul coup de pédale

Observable : démarrage aisé.

Boîtes d'arrêts



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Placer 3 boîtes rouges de différentes tailles ainsi que 2 plots rouges isolés
- Démarrage sur pédale et arrêt pieds dans une boîte rouge.
- Tester l'arrêt avec seulement le frein arrière ou avec seulement le frein avant.
- S'arrêter dans des boîtes de plus en plus petites.
- Arriver à s'arrêter pieds sur le plot rouge.

- Traces au sol/ glissades
 - Doser le freinage

Observable : Freine avec les deux freins. Pas de trace au sol de freinage/glissage.

Minimum Passage niveau 2 /intermédiaire (Vélo école de la métropole de Lyon)

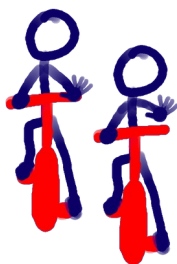
Slalom



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Placer 1 slalom simple (5 plots, éloignés) et 1 slalom plus dur (1,5m d'écart environs). Deux couleurs différentes. Non rouge. Loin d'obstacles
- **Démarrage sur pédale et slalom**
 - Ne passe pas tous les plots
 - Sur le slalom simple, s'éloigner des plots et tourner après le plot en anticipant
 - Sur slalom dur, raser les plots
 - Chutes
 - Ne pas regarder ses pieds/ le sol / le plot. Regarder loin

Observable : Ne regarde pas le plot le plus proche mais celui d'après ou encore plus loin.

Levé de main



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- **Une main à la fois : levé des doigts/main posé sur la poignée de guidon**
- Si réussite : main levée à quelques centimètres du guidon
- Si réussite : main levée de plus en plus loin du guidon
- Plus l'on va vite, plus c'est dur. Plus on y va doucement, plus c'est simple !
- Déséquilibre au levé de main
 - Levé de main trop rapide

Observable : Pas de déséquilibre pour un levé de main type « clignotant »

Prise d'information



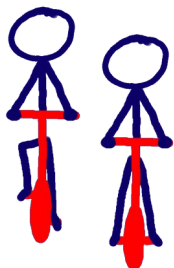
- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») facile
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Placer 1 couloir un peu plus large qu'une bande cyclable



- Démarrage sur pédale et regarde la couleur du plot par la gauche avant la fin du couloir sans en sortir
- Ne pas hésiter à lâcher la main gauche et à tourner le genou gauche (sans enlever le pied de la pédale).

Observable : Tourne la tête et les épaules

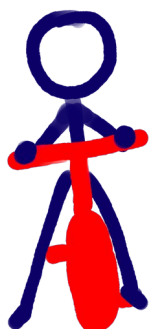
Partir en danseuse



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Démarrer puis placer une pédale au sol
- Se lever de sa selle 3s puis se rasseoir
- Essayer avec l'autre jambe
- Si réussite, passer en position cavalière : levé de selle les deux pédales au même niveau
- Si réussite, rouler en danseuse : pédaler levé de sa selle
 - perte d'équilibre
 - passer un développement (« vitesse ») plus dur

Observable : Pas de déséquilibre en danseuse

Démarrage hors selle



- Remonter la selle : doigts de pieds qui touchent le sol
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Se déplacer en trottinette : hors selle, un pied sur la pédale basse, pousser avec l'autre pied
- Une fois l'équilibre trouvé, s'asseoir et pédaler
- Pour s'arrêter : pédale droite en bas, lever de selle, sortir le pied gauche (loin), freiner
- Augmenter hauteur de selle jusqu'à hauteur optimale au fur et à mesure des réussites
- Démarrage hors selle avec pédale en haut (« monter l'escalier »)
 - épuisement en trottinette
 - Si bon équilibre dynamique, démarrage avec pédale mi-hauteur/haut

Observable : Selle à hauteur adéquate (jambe tendu talon sur pédale)

Passer les vitesses

- Remonter la selle : optimal (jambe tendu talon sur pédale)
- Déplier les deux pédales



- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Les vitesses se passent uniquement si l'on pédale
- La manette la plus lourde est en bas « elle a coulé » et rendra les pédales plus lourde
- La manette légère est en haut « elle flotte » et rendra les pédales plus légères. Pratique en montée !
- Les manettes de vitesses VTT ont jusqu'à 3 « clic » ou passage de vitesse par appui « léger »
- Tester sur terrain plat
- Monter une petite cote

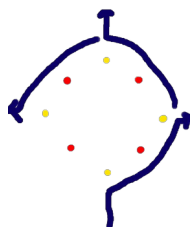
Observable : passage de vitesse adéquat

Rouler sur différentes surfaces

- Remonter la selle : optimal (jambe tendu talon sur pédale)
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Rouler sur l'herbe, passer une bordure etc.

Observable : pas de déséquilibre

Franchir un carrefour giratoire



- Remonter la selle : optimal (jambe tendu talon sur pédale)
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là où l'on veut aller
- Simuler le passage d'un « rond-point » en rentrant face à un plot jaune pour sortir à la première sortie (ou premier plot jaune) ou la deuxième sortie ou la dernière sortie
- Sortir la main gauche si on ne sort pas à la prochaine sortie
- Sortir la main droite si on sort à la prochaine sortie

Observable : Bonne coordination entre le positionnement et les « clignotants » mis.

Doubler un obstacle



- Remonter la selle : optimal (jambe tendu talon sur pédale)
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins



- On regarde là ou l'on veut aller
- Avant l'obstacle, tourner la tête
- lever son bras « clignotant »
- dépasser l'obstacle
- Vérifier qu'on a bien dépassé l'obstacle
- lever son bras « clignotant »
- Revenir sur la bande cyclable avant le deuxième obstacle ou la fin du parcours

Observable : passage fluide de l'obstacle

Rouler En groupe/ se dépasser

- Remonter la selle : optimal (jambe tendu talon sur pédale)
- Déplier les deux pédales
- Développement (« vitesse ») normal
- Les deux doigts sur les freins
- On regarde là ou l'on veut aller
- A deux (ou plus), rouler l'un derrière l'autre, en maintenant ses distances de sécurité (1 vélo « fantôme » entre chaque vélo).
- La personne à l'arrière vérifie son angle mort, mets son « clignotant gauche », double par la gauche.

Observable : maîtrise des distances de sécurité