

# Guide d'apprentissage pour la vélo-école à la Maison du Vélo Lyon

## Niveau 1: Rouler

### Étape 1. S'approprier son vélo

#### Exercice 1: réglage de son vélo

*Objectif: faire connaissance avec l'outil vélo*

- Monter le vélo pliable: laisser l'élève trouver comment faire
- Régler le vélo à sa taille: le moniteur explique les réglages de base pour avoir une bonne position sur un vélo (hauteur de la selle, hauteur du guidon, orientation des manettes de freins)

#### Exercice 2: "Gaëlle a dit"

*Objectif: permet à l'élève de prendre conscience du vélo et de se familiariser avec les exercices futurs*

L'élève marche en tenant son vélo par le guidon et suit ce que le moniteur dit: appuyer sur le frein arrière, appuyer sur le frein avant, faire un virage...

Variante : Répéter l'exercice en effectuant un slalom

### Étape 2: Trouver l'équilibre

#### Exercice 1 : draisienne

*Objectif: comprendre que la vitesse permet de trouver l'équilibre et trouver la bonne position sur le vélo, le regard au loin, les dos relevé et les bras droits sur le guidon*

Assise sur la selle, l'élève se propulse avec les pieds (un pied après l'autre ou les deux en même temps)

En légère pente pour prendre de la vitesse plus facilement

Le moniteur peut pousser l'élève ou la tenir

## **Exercice 2 : la mare aux crocodiles**

*Objectif: prendre de la vitesse pour garder une trajectoire en ligne droite et apprivoiser l'équilibre de manière consciente.*

L'élève prend de la vitesse et lève les pieds le plus longtemps possible

Augmenter la distance à tenir au fur et à mesure (matérialiser au sol une zone de prise d'élan et une zone de maintien de l'équilibre)

Si elle est à l'aise, l'élève peut poser les pieds sur les pédales.

L'élève s'arrête avec les freins sans perdre l'équilibre

## **Exercice 3 : Le regard**

*Objectif: comprendre le lien entre regard, orientation des épaules et direction du guidon*

Le moniteur se place au loin devant l'élève qui doit avancer vers lui en levant la tête et en regardant le moniteur.

## **Étape 3: Les bases du freinage**

### **Exercice 1 : assimilation du freinage**

*Objectif: comprendre comment doser le freinage pour s'arrêter sans à coup*

Réaliser cet exercice dans une allée large sans obstacle

L'élève prend de la vitesse en draisienne et dose le freinage avec les deux freins: l'arrière pour ralentir et l'avant pour s'arrêter.

## **Étape 4: Pédales**

### **Exercice 1 : draisienne puis pédalage**

*Objectif: trouver assez de vitesse pour garder l'équilibre et pédaler*

L'élève est assis.e sur la selle et prend de la vitesse en draisienne

Les deux pédales sont placées à l'horizontale au même niveau

Lorsque la vitesse est suffisante, l'élève lève les pieds puis les place sur les pédales et garde l'équilibre. C'est la vitesse qui facilitera l'équilibre.

Lorsqu'elle est à l'aise, l'élève enchaîne avec le pédalage

## **Exercice 2 : trottinette puis pédalage**

*Objectif: trouver assez de vitesse pour garder l'équilibre et pédaler*

L'élève est assis.e sur la selle, il/elle place un pied sur une pédale et se propulse avec l'autre pied en trottinette

Lorsque la vitesse est suffisante, l'élève lève le deuxième pied puis le place sur la pédale et garde l'équilibre

Lorsqu'il/elle est à l'aise, l'élève enchaîne avec le pédalage

## **Exercice 3 : démarrage**

*Objectif: pédaler en effectuant un démarrage direct*

L'élève est assis.e sur la selle, il/elle pose un pied sur la pédale en position haute. Simultanément, il/elle appuie sur la pédale, donne une impulsion avec le pied à terre, et élance son corps vers l'avant.

Pour réussir, il faut que l'élève ait bien le regard porté au loin et qu'il ne serre pas trop fort son guidon.

L'élève pose le deuxième pied sur la pédale et garde l'équilibre sur quelques mètres. Lorsque le mouvement est compris et que la vitesse est suffisante, l'élève enchaîne avec le pédalage

## **Étape 5: Commencer à manœuvrer**

### **Exercice 1: virages**

*Objectif: apprendre à tourner sur des virages amples des deux côtés*

Dessiner une courbe au sol

L'élève doit la suivre en faisant attention à regarder vers là où il/elle veut aller

Lorsque l'élève est à l'aise, resserrer la courbe à suivre

Varié les virages vers la droite et vers la gauche

### **Exercice 2: rétrécissement de la voie**

*Objectif: suivre une trajectoire étroite pour passer entre des obstacles*

Commencer par faire rouler l'élève dans une bande étroite dessinée au sol, y compris pour le démarrage et le freinage

Lorsqu'il/elle est à l'aise, le faire passer entre deux obstacles (arbres, pots à fleur...)

### **Exercice 3: prendre de la vitesse**

*Objectif : Faire accepter à l'élève que la vitesse n'est pas synonyme de chute*

Effectuer un démarrage dans une pente descendante (ex : autour du vélodrome au parc de la Tête d'Or), rappeler les consignes en amont, regarder loin et gérer la vitesse en dosant son freinage.

## **Niveau 2: Maîtriser la maniabilité**

### **Étape 1: Freinage précis**

#### **Exercice 1: arrêt à un stop**

*Objectif: anticiper l'arrêt pour s'arrêter précisément*

Matérialiser une zone de freinage (le pied dans un cercle ou la roue avant devant une ligne)

L'élève doit s'arrêter précisément dans cette zone

Varié la vitesse d'arrivée avant le freinage, la longueur de la zone de freinage et donc le dosage, le revêtement du sol (utiliser une partie stabilisée du parc), etc.

#### **Exercice 2: le tombé du bâton**

*Objectif: anticiper l'arrêt pour s'arrêter précisément*

Positionner deux barres parallèles en hauteur, perpendiculaires à l'arrivée de l'élève

L'élève doit contrôler son freinage et son arrêt de façon à faire tomber la première barre mais pas la deuxième.

### **Étape 2: Manœuvrer**

#### **Exercice 1: 8**

*Objectif: faire tourner son vélo en suivant des virages resserrés des deux côtés*

Faire cet exercice dans une allée de plus en plus étroite

L'élève commence par faire des demi-tours, puis dessine des huites avec son vélo pour alterner les virages vers la droite et vers la gauche

## **Exercice 2: slalom**

*Objectif: faire tourner son vélo en enchaînant des virages resserrés*

- L'élève commence par serpenter dans les allées en visant les arbres d'un côté et de l'autre. Le moniteur peut se placer devant l'élève pour lui montrer la trajectoire à suivre.
- L'élève effectue un slalom de plus en plus serré, le matérialiser avec des plots ou avec des éléments du parc (pots à fleurs, arbres)

## **Étape 3: Varier les allures**

### **Exercice 1 : fonctionnement des vitesses**

Comparer les vitesses d'un vélo aux vitesses d'une voiture. On ne démarrera jamais une voiture en 6ème....

### **Exercice 2 : changer les vitesses**

*Objectif : Faire ressentir à l'élève les effets du changement de vitesse*

Le moniteur règle le vélo de l'élève de manière à être sur le même développement que lui. Le moniteur rappelle le fonctionnement du passage des vitesses. Le moniteur passe devant l'élève qui le suit à vélo dans sa roue et indique le moment pour effectuer un changement de vitesse. Évite que l'élève soit perdu.

- L'élève apprend à changer les vitesses sans regarder sa main
- L'élève prépare l'arrêt en baissant les vitesses, s'arrête, puis les augmente en prenant de la vitesse après le redémarrage

### **Exercice 3: rouler sur du relief**

*Objectif: utiliser les différents pignons en fonction du relief*

- L'élève anticipe la montée d'une côte en prenant de l'élan, il/elle baisse progressivement les vitesses pendant la montée, puis dose le freinage à la descente
- L'élève effectue un démarrage en côte

## **Étape 4: Se détacher du vélo**

### **Exercice 1: utiliser la sonnette**

*Objectif: être capable de signaler sa présence*

L'élève déplace sa main sur le guidon pour sonner sans regarder et sans changer sa trajectoire

### **Exercice 2: regarder autour de soi**

*Objectif: intégrer les informations extérieures*

- Le moniteur se place à différents endroits dans le champ de vision de l'élève et montre un chiffre avec ses doigts. L'élève doit voir le chiffre sans varier sa trajectoire
- Le moniteur se place à différents endroits hors du champ de vision de l'élève et montre un chiffre avec ses doigts. L'élève doit tourner sa tête pour voir le chiffre sans varier sa trajectoire. Le moniteur se place progressivement de plus en plus derrière et de chaque côté

### **Exercice 3: lever un bras**

*Objectif: être capable de signaler son changement de direction sans varier sa trajectoire*

L'élève commence par desserrer progressivement les mains autour du guidon et poser les paumes sur les poignets.

L'élève lâche une main et la lève au-dessus du guidon. L'élève éloigne la main du guidon et étend son bras sur le côté.

Réaliser cet exercice avec les deux bras

### **Exercice 4: se repositionner sur son vélo**

*Objectif: pouvoir changer de position sur son vélo pour être le plus confortable possible*

- L'élève lève un pied après l'autre et le repositionne correctement sur la pédale sans regarder
- L'élève se lève de sa selle, les pieds sur les pédales au même niveau

## Étape 5: Ballade en milieu fermé

### Exercice 1: se croiser et doubler

*Objectif: savoir doubler correctement les autres usagers*

Le moniteur se place devant l'élève et l'élève doit le doubler. Le moniteur redouble l'élève pour continuer l'exercice. L'élève doit doubler le moniteur le plus rapidement possible

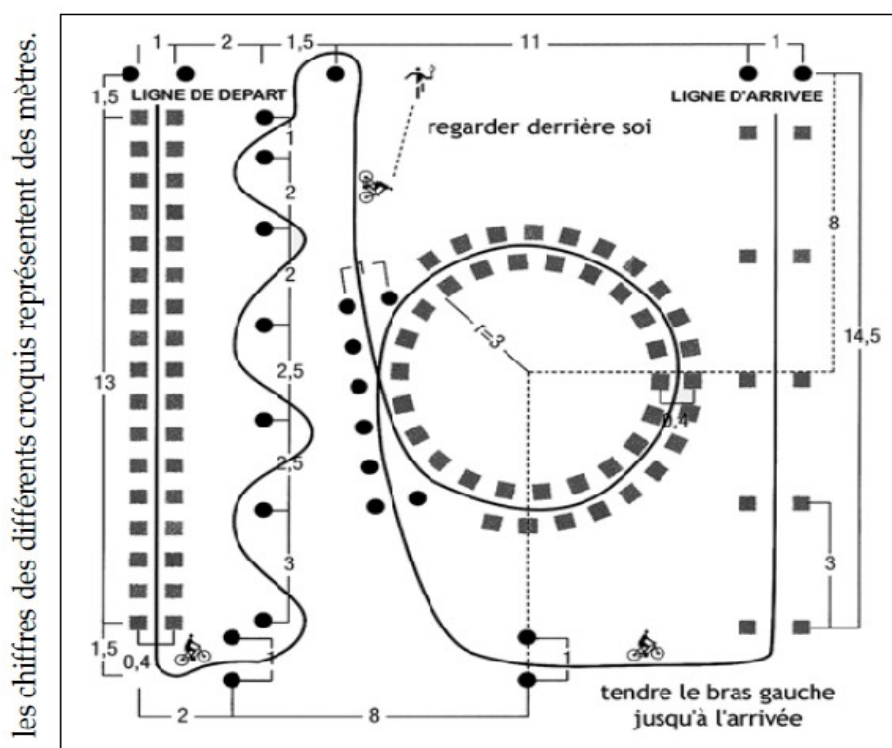
### Exercice 2: parcours de maniabilité complexe

*Objectif: associer tous les éléments appris avec les exercices précédents*

L'élève réaliser le parcours en adaptant sa vitesse, en anticipant les changements de direction et en les signalant correctement, et en faisant attention à son regard et à sa position

Exemple de difficultés: rouler dans une bande étroite, tourner sur des virages larges et serrés, réaliser un slalom, lâcher un appui, passer un obstacle, regarder derrière en gardant sa trajectoire, ralentir, s'arrêter à un stop, freiner en urgence.

Mise en pratique : Utiliser les éléments de mobilier dans le parc.



## Niveau 3: Circuler

### Étape 1: Circulation sur des aménagements sécurisés

#### Objectifs:

- Connaître les règles de circulation et le code de la rue
- Connaître les différents aménagements cyclables
- Savoir communiquer, voir et être vu
- Être sensible aux questions de visibilité, surtout la nuit
- Identifier les situations à risque
- Anticiper le comportement des autres usagers de la voie

Réaliser un parcours de 45 minutes environ en empruntant des voies vertes (quais du Rhône), pistes cyclables et bandes cyclables

Le moniteur se place derrière l'élève, relève les gestes à adopter (signallement, contact visuel...), anticipe les situations complexes pour les expliquer à l'élève

Prévoir des arrêts pour "débriefer" et faire reposer l'élève.

### Étape 2: Circulation sur route

#### Objectifs:

- Connaître les règles de circulation et le code de la route
- S'insérer et prendre sa place dans le trafic
- Savoir communiquer, voir et être vu
- Identifier les situations à risque
- Anticiper le comportement des autres usagers de la voie
- Savoir s'orienter et suivre un itinéraire pour utiliser le vélo comme moyen de déplacement

Réaliser un parcours de 45 minutes environ en empruntant des rues tranquilles, des sas vélos, des voies bus-vélo, des double-sens cyclables et des rond-points...

Le moniteur se place derrière l'élève, explique le bon positionnement sur la chaussée, anticipe les situations complexes pour les expliquer à l'élève

Prévoir des arrêts pour "débriefer"

### Étape 3: Circulation en situation complexe

Objectif: être capable de rouler à vélo peu importe les circonstances

- Réaliser un parcours en ville de nuit
- Réaliser un parcours en ville par mauvais temps
- Réaliser un parcours en ville aux heures de pointes