Pro Velo EDUC

Apprendre à rouler à vélo

Méthode de la draisienne

Une action financée par le Plan Wallonie cyclable

Introduction

La technique de la draisienne a pour but de familiariser le futur cycliste avec l'équilibre dynamique sur le vélo. Une fois que cet équilibre est acquis, pédaler devient un jeu d'enfant ! Pour cela, il faut « apprivoiser l'objet vélo ».

Mais avant tout, il importe de respecter le rythme d'apprentissage. "Encouragez - rassurez - réconfortez" le futur cycliste.

Le saviez-vous ?

Le 12 juillet 1817, un Allemand de 32 ans, le Baron Drais assis à califourchon sur une poutre en bois reliant deux roues parcourt avec sa machine 14,4 km en une heure par action de ses pieds sur le sol.
Il a créé le vélo !

1. Apprivoiser l'objet vélo

Pourquoi « Apprivoiser » ?

Le futur cycliste doit prendre conscience que le vélo prend une place dans l'espace. Tenir son vélo est un exercice a priori simple mais pourtant essentiel avant de pédaler.

LE VÉLO À LA MAIN

Etape 1 : marcher à côté du vélo avec les deux mains sur les poignées, tout en suivant un « chemin ». Ajouter progressivement des difficultés : franchir un dénivelé, contourner des obstacles...

Etape 2 : réaliser un demi-tour, un tour complet...
Replier la béquille, replier la béquille quand elle est coincée par la pédale.

Etape 3 : demander de tourner autour du vélo tout en le tenant.
Demander à l'enfant de se placer au niveau de la roue arrière, de tenir le vélo par la selle, et d'avancer.
Vous allez comme cela pouvoir faire comprendre au futur cycliste l'équilibre dynamique...

Etape 4 : apprendre à poser son vélo sur la béquille, contre un mur, contre un arbre, par terre (pas du côté du dérailleur) et puis le relever sans se casser le dos. Pour cela, le contourner et le relever en se tenant du côté du guidon et de la selle.

2. Transformer un vélo en draisienne

Transformer un vélo en draisienne est une opération très simple, il suffit de démonter les pédales de votre bicyclette.

La pédale droite : se munir d'une clé de 15, la placer dans l'encoche de la pédale et la dévisser dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

La pédale gauche : répéter l'opération, sauf que celle-ci se dévisse dans le sens des aiguilles d'une montre.

Démonter la pédale droite

Démonter la pédale gauche

Remontage des pédales

Attention, il y a une pédale gauche et une pédale droite ! Afin de ne pas les confondre, il suffit de regarder le sigle « L » (left) gravé sur l'axe de la pédale gauche et le sigle « R » (right) gravé sur l'axe de la pédale droite.

La pédale de droite se visse dans le sens horlogique.
La pédale de gauche se visse dans le sens anti-horlogique.

3. Méthode de la draisienne : équilibre dynamique

Etape 1

Faire marcher à petits pas le futur cycliste assis sur la selle.

Etape 2

Lui demander d'avancer en se propulsant grâce à des pas de plus en plus grands en déroulant tout le pied et pourquoi pas sur un terrain légèrement en pente.

Etape 3

Lui proposer, tout en avançant, de rester quelques secondes en suspension sans toucher le sol : d'abord les jambes tendues puis les jambes fléchies.

Etape 4

Apprendre à utiliser son guidon en tournant, en réalisant des courbes...
Quand toutes ces compétences sont acquises, réinstaller les pédales. L'action de pédaler est d'une grande facilité maintenant que l'équilibre est déjà acquis.

Séances régulières de 20 minutes

- Hors de la circulation.
- Sur revêtement dur.

4. Techniques de perfectionnement : l'apprentissage de l'utilisation des freins

Etape 1 : L'action de tirer sur le levier de frein va ralentir et bloquer la roue.

Etape 2 : Proposer de rouler avec la main sur les leviers de frein de façon à être prêt à s'arrêter à tout moment. Commencer par un parcours dégagé et, petit à petit, ajouter divers obstacles d'abord fixes (piquets – arbres - …) et ensuite mobiles (une personne qui se déplace, un ballon qui roule…).

Etape 3 : Apprendre à freiner avec l'index et le majeur sur le levier et pas toute la main.

Etape 4 : Expliquer l'utilité des deux freins. La meilleure façon d'arrêter efficacement un vélo est de doser l'action sur les deux freins, en mettant un peu plus de force sur le frein avant. Il s'agit de bien doser 1/3 arrière 2/3 avant.

5. Après l'équilibre et le freinage, les pédales

Pédaler nécessite une bonne synchronisation des mouvements :

• mettre les pieds sur les pédales lorsque le vélo est en mouvement dans une pente, sans regarder les pédales ;

• démarrer en haut d'une pente avec un pied sur la pédale, les deux freins serrés : les fesses sont en dehors de la selle. Lâcher les freins, donner un coup de pédale en même temps que pousser avec le pied posé par terre, mettre le second pied sur la pédale immédiatement. Donner quelques coups de pédale avant de s'asseoir sur la selle. Cet

Petits jeux en rapport avec la draisienne

1. **L'équilibre :** Bien trouver son équilibre grâce au guidon et non avec le corps. Celui-ci reste bien droit. Afin d'avoir l'équilibre, il est important de regarder droit devant soi. Le vélo se dirige vers là où l'on regarde.

2. **Stabilité :** Réaliser tous ces exercices sur différents revêtements et par différents climats.

3. **Travail du freinage :** Placer un cerceau ou utiliser des lignes « repères » et demander de s'arrêter à cet endroit précis.

4. **Trajectoire :** Soit faire une ligne avec des plots ou utiliser des éléments « repères » et demander de suivre la trajectoire, soit faire une trajectoire libre en faisant des zig zag et des virages.

5. **Trajectoire :** Suivre un autre cycliste. Slalomer entre des plots ou des points « repères ».

6. **Trajectoire et stabilité :** Sur un terrain « fermé », créer un circuit avec des plots sur lequel le futur cycliste devra rester dans les couloirs sans toucher les plots. A la fin de ce couloir, placer une personne qui tendra le bras à droite ou à gauche à l'arrivée du futur cycliste : il devra passer du côté du bras tendu.

7. **Descente et freinage :** Se laisser descendre le plus longtemps possible sans mettre pied à terre. Attention, ceci nécessite de bien maîtriser le freinage. Cet exercice peut être adapté en fonction du niveau du cycliste. Il pourra se rendre sur un terrain plus incliné pour s'exercer à tenir en équilibre sur une plus longue distance.

Références

http://www.brevetducycliste.be
http://www.draisienne.info/

Pro Velo EDUC

Comment transformer un vélo en draisienne ?
Comment en faire bon usage ?
Pro Velo EDUC vous guide pas à pas dans l'utilisation de la méthode de la draisienne.

Wallonie

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES