

## **Pour apprendre à faire du vélo.**

Que se soit un adulte ou un enfant la première étape est l'apprentissage de l'équilibre.

Des petites roulettes ne favoriseront jamais cet apprentissage puisqu'elles ne permettent pas à la personne d'acquérir un équilibre. Combien d'enfants pouvons-nous voir complètement de travers sur un petit vélo !

Par contre une draisienne, ou un vélo auquel les pédales ont été enlevées et la selle abaissée, permettra cet apprentissage. L'enfant ou l'adulte va s'aider de ses deux pieds pour effectuer une poussée sur le sol de chaque côté du vélo qui va entraîner l'avancement du vélo.

Tout doucement avec l'acquisition de la vitesse un équilibre va s'acquérir.

Lorsque l'équilibre commence à être ressenti par l'apprenti c'est le moment de remettre les pédales, en principe pour les enfants c'est facile ils savent d'emblée pédaler correctement, pour les adultes cela peut s'avérer plus difficile.

C'est le moment où il faudra être très présent pour aider mais en évitant au maximum de tenir le guidon, l'apprenti devant lui-même diriger son vélo.

Pour un enfant comme pour un adulte il faudra courir à côté pour aider et éviter les chutes.

Il faut toujours être très vigilant avec les enfants, vérifier que leurs petites mains sont suffisamment grandes pour pouvoir freiner et leur apprendre à freiner si nécessaire.

Il existe des poignées spécifiques pour les vélos d'enfants.

Enfin courage aux parents, aux aidants ...qui vont tout de même devoir courir un petit peu pour permettre aux apprentis cyclistes de devenir autonomes.