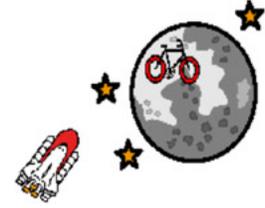


10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Partez !

Le voyage en VÉLOFUSÉE vers la planète BICYCLETTE

L'apprentissage du vélo est une étape stimulante pour l'enfant tant sur le plan moteur que sur le plan affectif. En effet, à vélo, l'enfant développe, non seulement une nouvelle forme d'autonomie dans ses déplacements, mais aussi un grand sentiment de compétence et de confiance en son corps.



La maîtrise du vélo à deux roues se réalise habituellement entre 3 et 8 ans en fonction du développement moteur de l'enfant ainsi que de l'intérêt qu'il porte pour cette activité; ce dernier étant souvent fonction de la place qu'occupe vélo dans les activités familiales.

La valeur la plus sûre pour savoir quand enseigner le vélo à deux roues est lorsque l'enfant se dit prêt.

Insister trop tôt pourra décourager l'enfant, lui faire peur ou entraîner un désintérêt envers l'activité. Le tricycle, la balade en vélo tiré avec une barre girafe, le vélo avec roues d'appoint, et l'utilisation du vélo avec un but, par exemple utiliser le vélo pour aller au parc sont toutes des activités propices à nourrir l'intérêt pour le vélo.

L'enseignement du vélo à deux roues

Lorsque l'enfant est motivé à enlever ses roues d'appoint et croit qu'il peut réussir, l'apprentissage est habituellement relativement rapide. Différentes méthodes existent lorsqu'il s'agit d'enseigner le vélo à deux roues dont celle de relever les roues suffisamment pour que l'enfant perfectionne graduellement son sens de l'équilibre sans être insécurisé par l'absence des roues et la fameuse course du parent qui tient et relâche le siège au moment propice une fois les roues retirées.

Si malgré toute sa motivation l'enfant arrive difficilement à développer ses habiletés, que l'étape d'enlever les roues est une marche trop haute à franchir de sa perspective, qu'il entretient des propos défaitistes ("*je n'y arriverai jamais*") ou que vous sentez l'intérêt pour le vélo diminuer, il est préférable de reporter l'apprentissage à l'année suivante et de le laisser profiter de l'été avec les roues d'appoint. Ce qu'il faut en déduire, c'est que son corps n'est pas encore prêt. Après tout, il y a certains...

Préalables à la maîtrise du vélo

- A. Le contrôle postural (force et contrôle des muscles du tronc)
- B. La coordination (du haut / bas du corps, du côté gauche / droit du corps, ainsi que les mouvements croisés (ex. coordonner le bras droit avec la jambe gauche)).
- C. L'équilibre
- D. La gestion simultanée du corps et de l'environnement
- E. La confiance en soi

Pendant l'année, il sera bénéfique de miser sur différentes activités motrices qui sauront stimuler ces préalables. En ce sens, je vous propose différentes activités sur le thème de l'espace. Aussi, lors de la prochaine tentative, voici également, sur le même thème, un programme d'apprentissage du vélo gradué en difficulté qui saura peut-être motiver votre enfant à relever un défi à la fois.

Quoi qu'il en soit, un vélo de petite taille permettant à l'enfant d'être assis tout en gardant ses pieds au sol serait une bonne idée au début plutôt que de viser le vélo tout neuf de cette année encore un peu trop grand. Lorsqu'il aura suffisamment d'équilibre pour pédaler, on pourra remonter le siège.

www.josianecaronsantha.com

Pour voir les activités ou le programme de vélo en action, retrouvez-moi sur ma chaîne YouTube [Josiane Caron Santha](#) **ERGOTHÉRAPIE**

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Partez !

Activités pour stimuler les PRÉALABLES au VÉLO

LA FORCE ET LE CONTRÔLE DES MUSCLES DU TRONC

- ✚ **Le météorite** Sur le dos, se placer en boule et garder la position 40 secondes (4-5 ans)
60 secondes (6ans et +).



- ✚ **La navette** Sur le ventre, lever la tête, les bras et les jambes et garder la position 40 secondes (4-5ans) - 60 secondes (6 ans et +)



LA COORDINATION

- ✚ **Le moteur de la fusée** : Les jambes s'exercent à pédaler en s'allongeant en alternance; attention à ne pas simplement faire la flexion et l'extension aux genoux !



- ✚ **L'étoile filante** (Jumping jacks).



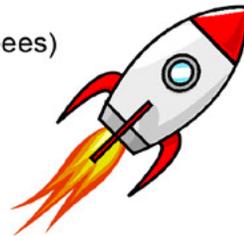
- ✚ **Mouvements d'astronaute**



1. Bras et jambe du même côté en avant (plus facile)
 2. Bras et jambe du côté opposé en avant (plus difficile)
- Prendre une position et alterner d'un côté à l'autre.

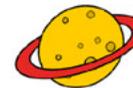


- ✚ **Attention, prêt, décollage !** (Burpees)
 1. Petit bonhomme accroupi;
 2. Position planche
 3. Saut en l'air).



L'ÉQUILIBRE

- ✚ **En orbite**
Tourner sur place 5-10 tours.
À l'arrêt, fermer les yeux jusqu'au regain de l'équilibre.

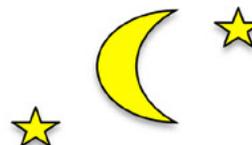


- ✚ **L'astronaute dans le noir**
Se balancer de gauche à droite les yeux fermés.



LA GESTION DU CORPS ET DE L'ENVIRONNEMENT

- ✚ **Parcours lunaire**
Parcours avec des obstacles à contourner



www.josianecaronsantha.com

Pour voir les activités ou le programme de vélo en action, retrouvez-moi sur ma chaîne YouTube [Josiane Caron Santha](https://www.youtube.com/channel/UC...) ERGOTHÉRAPIE

COACH • ERGOTHÉRAPIE
Josiane Caron Santha



10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Partez !

MES DÉFIS D'ASTRONAUTE DE LA VÉLO-FUSÉE

DÉFI 1 : Transporter ma fusée à l'aire de lancement. Marcher avec le vélo (sans pédales) à côté de moi en négociant des obstacles (cônes, cailloux, bordure de trottoir, pente etc.).



DÉFI 2 : Entrer et sortir de la fusée. (Coté droit si droitier/ gauche si gaucher) Monter et démonter mon vélo (soulever, enjamber et l'inverse).



DÉFI 3 : Tester ma fusée.
Me déplacer en marchant avec le vélo (sans pédales) en contrôlant les arrêts avec les freins.



DÉFI 4 : Faire des provisions avant le lancement. Marcher avec mon vélo et me pencher pour ramasser un objet pour repartir sans le démonter.



DÉFI 5 : Entraînement au décollage niveau 1.
Me balancer moi-même de gauche à droite quand je suis assis sur le siège.



DÉFI 6 : Entraînement au décollage niveau 2.
Réagir lorsqu'on me balance de gauche à droite en tenant mon siège.



DÉFI 7 : Appuyer sur l'accélérateur pour partir les moteurs.
Faire de la trottinette sur mon vélo avec mon pied dominant sur la pédale opposée.



DÉFI 8 : Décollage 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 !
Descendre une petite pente (gazonnée de préférence) sans que les pieds ne touchent le sol.



DÉFI 9 : Prendre la position de vol.
Descendre une petite pente assis sur mon siège avec les pieds sur les pédales.



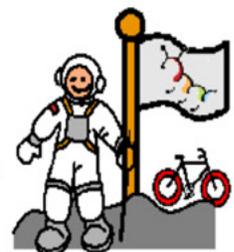
DÉFI 10 : Activer les moteurs.
Pédaler pour assister ma descente de la pente.



DÉFI 11 : Repartir la navette après un arrêt sur la base spatiale.
Partir sur mon vélo en utilisant la pédale opposée.



DÉFI 12 : Contourner les planètes (apprendre à tourner).



DÉFI 13 : Maîtriser les règles de la sécurité de la circulation interplanétaire
Maîtriser la sécurité sur la route et l'anticipation des automobilistes.

Planète Bicyclette

Créé par Josiane Caron Santha, avec la collaboration de Sébastien Provencher et de Keven Lee, ergothérapeutes. © 2013. Seule la reproduction intégrale de ce document est permise pour usage personnel. Pictogrammes (Boardmaker de Mayer Johnson & Open Clip Art)

www.josianecaronsantha.com

Pour voir les activités ou le programme de vélo en action, retrouvez-moi sur ma chaîne YouTube [Josiane Caron Santha ERGOTHÉRAPIE](#)

COACH • ERGOTHÉRAPIE
Josiane Caron Santha

