



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 selon le développement moteur de l'enfant ainsi que son intérêt pour cette activité ; ce dernier élément 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 et entraîner un désintérêt pour 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 d'un coup de sa perspective et que son estime de soi ou intérêt pour le vélo diminue, 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 **pré-requis à la maîtrise du vélo**.

- A. Le contrôle postural
- B. La dissociation, l'intégration et la coordination des différents cadrans du corps (le haut et le bas, la gauche et la droite, ainsi que les mouvements croisés).
- C. Le sens de l'équilibre
- D. La force des jambes et la stabilité des épaules.

Pendant l'année, il sera bénéfique de miser sur différentes activités motrices qui sauront promouvoir le développement de ces pré-requis. En ce sens, je vous propose un programme d'exercices 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 l'enfant à continuer ses efforts.

Quoi qu'il en soit, un vélo de petite taille permettant à l'enfant d'être assis tout en gardant ses pieds au sol sera 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 peut remonter le siège.



Activités motrices pour stimuler les PRÉ-REQUIS au VÉLO

IDÉES D'ACTIVITÉS POUR LA CONSCIENCE ET LE CONTRÔLE POSTURAL

1. **Le météorite** qui tombe du ciel en 40 (4-5 ans) -60 secondes (6ans et +).



2. **La navette** qui s'envole en 40 (4-5ans) -60 secondes (6 ans et +)



IDÉES D'ACTIVITÉS POUR LA DISSOCIATION, L'INTÉGRATION ET LA COORDINATION DES DIFFÉRENTS CADRANS DU CORPS

1. **Le moteur de la fusée** avec la manette de contrôle dans les mains.

(Les jambes pratiquent à pédaler en s'allongeant en alternance ; attention à ne pas simplement faire la flexion et l'extension aux genoux !)



2. **Étoile normale, étoile filante** (jumping jacks).

3. **Jedi** (sauts en ski).

(La tête, les bras et les jambes faisant face à l'avant ; en alternance mettre devant le bras et la jambe du même côté. Refaire du côté opposé.



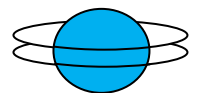
IDÉES POUR LA FORCE DES JAMBES ET LA STABILITÉ DES BRAS

1. **Attention, prêt, décollage !** (burpees) (position push-up ; petit bonhomme ; saut en l'air).



IDÉES D'ACTIVITÉS POUR L'ÉQUILIBRE

1. **En orbite sur un trou noir** avec regard sur les planètes par le hublot. (Tourner 10X en gardant les pieds sur le cercle noir en regardant une image affichée à chaque révolution).



2. **L'astronaute dans le noir** (se balancer de gauche à droite les yeux fermés).



3. **Parcours lunaire** (parcours avec défis d'équilibre).



4. **Le géant de l'espace**

(Rouler le ballon et appuyer sur celui-ci sans perdre l'équilibre).



10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Décollage!

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 à mon parent qui me balance de gauche à droite en tenant mon siège.



DÉFI 7 : Appuyer sur l'accélérateur pour partir les moteurs. Faire de la trottinette avec 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) avec les pieds qui ne touchent pas au 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 avec entête de ce document est permise pour usage personnel. Pictogrammes créés avec le logiciel Boardmaker de Mayer Johnson.