



Apprentissage du vélo*

Progression pédagogique recommandée par la FUB

* à adapter selon le public, le contexte d'intervention, les conditions (milieu, météo, cadre, matériel, encadrement...), la taille du groupe (son homogénéité / hétérogénéité), selon le niveau initial (primo-apprenant ou remise en selle) ...

A) Fondamentaux

- Connaissance du vélo : connaître les éléments du vélo (dont le dérailleur)
- **Freinage** : savoir freiner, ralentir, s'arrêter
- Acquisition de **l'équilibre** : savoir s'élancer (**propulsion**) et se laisser rouler en draisienne
- **Trajectoires** simples (conduite)
- Prise d'information
- Pédales

B) Perfectionnement

- Démarrage
- Arrêt de précision et arrêt d'urgence
- Trajectoires complexes
- Lâcher un appui (main, pied, selle)
- Gérer sa vitesse (notamment en descente) ; franchissement d'un cédez-le-passage
- Changement de vitesse
- Franchir un relief et/ou un obstacle (ressaut latéral, rails de tram...)
- Regard arrière
- Montée de côtes ; gestion de l'effort

C) Conduite en ville

- Circuler avec et sans aménagement cyclable
- Prendre sa place sur la chaussée ; franchir un giratoire
- Indiquer un changement de direction
- Anticiper les risques
- Communication / interaction avec les autres usagers de l'espace public
- Adaptation à des situations complexes
- Conseils en mobilité

D) Modules théoriques (transversal)

- Connaître le code de la route (et les spécificités pour les cyclistes)
- Orientation / lecture de carte et définition d'itinéraires
- Équipement du cycliste et du vélo (éclairage...)
- Lutte contre le vol : savoir attacher et stationner son vélo
- Réglages du vélo, vérification mécanique et entretien simple du vélo

Pour chacune de ces étapes de l'apprentissage : une séance ou plusieurs séances de travail sont l'occasion de faire différents exercices pour acquérir différentes « habiletés ».

Plusieurs exercices possibles pour acquérir une « habileté » (et les répéter pendant plusieurs séances avant de la considérer acquise).

Pour chaque étape et sous étapes : mentionner quelques exercices types pour acquérir les principales habiletés.