

La vélo école : comment ça se passe ?



Quelques règles importantes :

- On arrive à l'heure.
- On choisit une **tenue pratique** qui ne risque pas d'entraver les mouvements, ni provoquer de chutes, ainsi que des chaussures type baskets.
- On pense à **prévenir** en cas d'empêchement.
- En cas de météo incertaine, si le cours est maintenu, les passages pluvieux sont l'occasion de parler « vocabulaire vélo », panneaux de signalisation, étudier des situations ou apprendre à réparer une crevaillon....

La première séance, c'est la prise de contact (souvent autour d'un verre, d'un café et de petits gâteaux) :

On fait connaissance, on explique ce qu'on va faire et comment.

Le but est d'apprendre à pédaler mais surtout d'être à l'aise sur son vélo.

Chacun vient avec son vécu, son histoire avec le vélo, donc va progresser à son rythme : pas de jugement, de comparaison avec les autres. D'ailleurs un climat de bienveillance et d'entraide s'installe très vite dans un groupe.

Régresser parfois est normal, il faut assimiler et intégrer ce qu'on est en train d'apprendre. L'énergie dépensée est énorme, ne pas hésiter à dire qu'on est fatigué.

Vient ensuite le **choix d'un vélo et d'un casque** : il est important de trouver un vélo bien adapté à sa taille, corpulence..., de même pour le casque.

- A chaque nouvelle séance, on reprend possession de son vélo, on effectue quelques réglages si besoin, on vérifie le gonflage des pneus .

Durant les 5-6 séances d'une session, plusieurs étapes vont se succéder :

- **Découverte** du vélo et des freins- trouver l'équilibre sur la selle, sans pédales, puis avec une, puis 2 -et enfin arriver à pédaler.
- De nombreux exercices sont mis en place afin d'améliorer l'**équilibre**, l'**adresse technique**, l'**aisance** sur le vélo.

Il est indispensable de savoir garder son équilibre au démarrage comme à l'arrêt, tendre le bras avant de tourner, ralentir, accélérer, évoluer dans des espaces contraignants...

Ces exercices se déroulent sur l'espace aménagé devant le local de l'association.
Ils sont entrecoupés de pauses, nécessaires.

- Peu à peu, les élèves progressent et se sentent à l'aise.
Nous leur proposons alors de petites virées sur le chemin de Charente, rassurant car il n'y a pas de voitures .
- Les autres restent sur le site et continuent les exercices.
- A chaque séance, des exercices sont repris.
Les sorties s'allongent, on se rapproche de la ville mais on évite encore les rues trop fréquentées par les voitures et le centre ville.
- On consolide les acquis et on va rouler en ville .

Il est **souhaitable** que les élèves qui ont leur propre vélo **s'exercent un peu en dehors des cours, ainsi que pendant la période estivale.**

L'association peut prêter des vélos (voir sur le site à la rubrique : vélos- prêts)

