

« L'apprentissage du vélo doit être très progressif »



Cet été, vous avez prévu d'initier votre petit dernier aux joies de la bicyclette?

Un conseil : oubliez les petites roues et les courses épuisantes derrière le vélo en tenant la selle ! Explications de Paul Barré, en charge de ce dossier à l'Association Prévention Routière.

À partir de quel âge peut-on commencer l'initiation au vélo ?

C'est possible dès que votre enfant se met à marcher ! Pour tenir sur un vélo, il suffit d'avoir un bon équilibre et de savoir pédaler. L'équilibre, il va d'abord l'acquérir sur son porteur et plus tard sur une trottinette. Le pédalage, il le découvrira sur son tricycle ou sa voiture à pédales.

Mais vous déconseillez les petites roues à l'arrière...

Elles sont à proscrire car elles ne l'aideront absolument pas à trouver l'équilibre. Pour lui apprendre à tenir sur un vélo, essayez de trouver un modèle sans pédales¹ (photo) sur lequel votre enfant jouera en avançant avec les jambes. Quand il aura pris confiance, placez-vous quelques mètres devant lui, dans une pente douce, et proposez-lui de venir jusqu'à vous sans poser les pieds au sol et sans regarder sa roue, mais en levant la tête et en vous regardant. C'est le meilleur moyen de l'aider à acquérir l'équilibre. Une fois ceci acquis, il est temps de passer au vélo traditionnel pour qu'il apprenne l'équilibre en pédalant. Mais la mise en garde reste la même : ne le tenez jamais par la selle ou le maillot ! Postez-vous 10 ou 20 m en avant et demandez-lui de vous rejoindre. Tête levée, regard porté loin devant.



Trouvez le bon équipement !

* Rendez-vous avec vos enfants sur www.priorite-vos-enfants.fr, espace des 6-9 ans, rubrique « Jeux éducatifs », pour dénicher de façon ludique la panoplie complète du cycliste et du rouleur. « Le bon équipement » est un jeu instructif pour se balader à vélo ou en rollers en toute sécurité !

Tant pis pour les chutes ?

Choisissez pour ce premier apprentissage un endroit fermé, où votre enfant risquera d'autant moins de se faire mal s'il tombe que vous l'aurez protégé avec un casque, des gants, des genouillères (comme pour le patinage). C'est là aussi qu'il pourra apprendre en toute sécurité à rouler droit, à ralentir, à freiner avec les deux freins, à s'arrêter, à lâcher une main du guidon, puis l'autre, à regarder vers l'arrière, etc. Cette acquisition de la maîtrise de la bicyclette est un préalable indispensable avant d'aller sur une route... où vous devrez commencer son apprentissage de la circulation : une autre aventure capitale !

¹ Courants dans les pays nordiques, ils commencent à être présents sur le marché français.