

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec
Services à la clientèle des enfants et adolescents
 2975, chemin Saint-Louis
 Québec (Québec)
 G1W 1P9

www.irdpq.qc.ca

Je veux apprendre à mon enfant à faire du vélo



*Un
Savoir
à
partager*



**Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec**

Institut universitaire

Votre physiothérapeute peut évaluer les habiletés motrices de votre enfant et déterminer les préalables à développer pour l'apprentissage du vélo. Votre physiothérapeute peut vous donner des conseils pour aider votre enfant et vous guider dans cet apprentissage. N'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute.

Nom de votre physiothérapeute _____

Tél. : 529-9141, poste _____

Cette brochure a été réalisée par :
Marie-Claude Latulippe et Sophie Roy
Physiothérapeutes
Programme Développement de l'enfant
et dysphasie

This brochure is also available in English.

© Institut de réadaptation en déficience physique de Québec
Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 2006
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 978-2-922242-14-0
(édition anglaise : ISBN 978-2-922242-34-8)

Progression pour apprendre à circuler à vélo sans roues stabilisatrices

Lorsque votre enfant se déplace de façon autonome à vélo muni de roues stabilisatrices, vous pouvez débiter l'entraînement sans les stabilisateurs. Voici des conseils utiles pour favoriser cet apprentissage. Tout d'abord, assurez-vous que la selle du vélo soit assez basse pour que les pieds de votre enfant touchent le sol, afin qu'il puisse rapidement se protéger s'il perd l'équilibre. Après avoir retiré les roues stabilisatrices, enlevez aussi les pédales du pédalier. Votre enfant se déplacera alors comme avec une trottinette, simplement en poussant au sol avec ses pieds et en les soulevant pour continuer à rouler. Il expérimentera ainsi les ajustements posturaux nécessaires au maintien de son équilibre.

Lorsque votre enfant maîtrise bien cette habileté et qu'il garde facilement son équilibre, remplacez les pédales sur le pédalier. Tenez le vélo par la selle et demandez à votre enfant de pédaler. Courez en continuant à tenir la selle. Quand votre enfant réussit à maintenir son équilibre, laissez l'appui de la selle et suivez-le de près afin de reprendre l'appui s'il perd son équilibre. Lorsque votre enfant maîtrise mieux son équilibre, essayez dans une légère pente descendante pour faciliter le pédalage et l'aider à prendre de la vitesse. Afin de sécuriser votre enfant, vous pouvez le faire pratiquer sur le gazon; il sera alors moins craintif en cas de chute. Vous devrez répéter cet exercice. Entre chacun des essais, remplacez les roues stabilisatrices dans le but de permettre à votre enfant de circuler seul à vélo.

La patience sera la clé du succès. Si après plusieurs essais votre enfant ne réussit pas à faire du vélo, c'est probablement parce qu'il n'est pas prêt. Laissez les roues stabilisatrices sur son vélo et remettez à plus tard une nouvelle tentative. Le temps nécessaire à cet apprentissage varie selon les habiletés et la maturité de chaque enfant.

Quelques conseils sur l'équipement

- Débuter avec un vélo muni de roues stabilisatrices à l'âge de 4 ou 5 ans. L'âge peut varier selon l'expérience antérieure et les habiletés de votre enfant en tricycle.
- La selle doit être assez basse pour que les pieds de votre enfant touchent le sol lorsqu'il est assis sur le vélo, afin de le sécuriser.
- Le vélo ne doit pas avoir de vitesses parce que ce type de bicyclette est difficile à utiliser par les débutants.
- Le freinage doit se faire par rétropédalage, car les freins au guidon sont plus difficiles à utiliser en début d'apprentissage.
- Éviter l'utilisation d'un vélo muni d'un guidon surélevé, car ce type de guidon est plus difficile à contrôler et rend le vélo moins stable.



Pour être capable d'apprendre à faire du vélo sans roues stabilisatrices

Votre enfant :

- Doit avoir un développement psychomoteur d'au moins 5 ans.
- Doit avoir déjà expérimenté des jouets roulants, un tricycle ou un vélo muni de roues stabilisatrices.
- Doit avoir suffisamment de force musculaire dans ses jambes pour pédaler.
- Doit avoir un équilibre suffisant et démontrer des habiletés à marcher sur une ligne et sur une poutre, à se tenir sur un pied, etc.
- Doit avoir une assez bonne coordination pour réussir des activités comme galoper, sauter à la marelle, jouer au ballon, faire de la trottinette, etc.
- Doit avoir un contrôle suffisant de son tronc pour se tenir assis, seul, sur le vélo et se réajuster lors des déplacements et des changements de direction (transfert de poids).
- Doit être capable de comprendre et d'exécuter les consignes suivantes : pédaler, freiner, tenir le guidon, regarder devant lui pour se diriger en pédalant, contourner les obstacles, ralentir, repartir après s'être immobilisé, etc.
- Doit démontrer de l'intérêt pour apprendre cette activité.
- Ne doit pas avoir peur de s'asseoir sur le vélo, qu'il ait ou non des roues stabilisatrices.



Suggestions d'activités préparatoires au vélo



Pour améliorer l'équilibre et le contrôle postural :

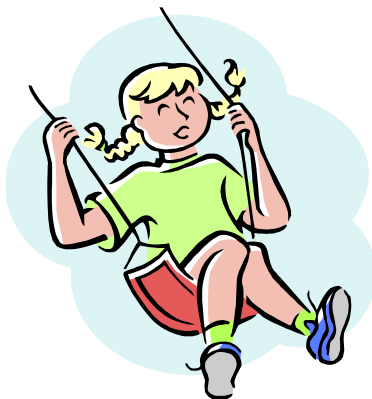
- Jouer avec un ballon sauteur.
- Marcher sur une ligne au sol.
- Marcher sur une chaîne de trottoir.
- Tenir sur une jambe.
- Jouer au soccer.
- Incliner le vélo de côté lorsque l'enfant est assis sur celui-ci pour qu'il se réajuste (sans les roues stabilisatrices).

Pour améliorer la force musculaire :

- Faire des sauts en hauteur et en longueur.
- Faire des mouvements répétitifs de squat (debout ↔ accroupi).

Pour diminuer les craintes dans l'espace :

- Se balancer et glisser.



Pour améliorer la coordination :

- Faire de la trottinette.
- Galoper/sautiller.
- Sauter à la marelle.
- Grimper dans les blocs psychomoteurs.
- Attraper le ballon qui est lancé de chaque côté du corps (ajustements posturaux).

Suggestions d'activités préparatoires au vélo (suite)

Pour stimuler le mouvement de pédaler :

- Faire de la bicyclette stationnaire (pour les enfants plus vieux).
- Faire du pédalo.
- Pédaler dans la piscine (assis sur une frite ou avec une aide flottante).
- Pratiquer le mouvement de pédaler couché sur le dos.



Image reproduite avec l'autorisation de Kino-Québec.
Source : Brochure JEEP 2-5 (Jeux d'exercices pour enfants et parents), 1989.