

IL NE VEUT PAS FAIRE DE VÉLO

4-6

Sans les petites roues, on l'aide à trouver son équilibre.

Jusqu'alors, ça roulait comme sur des roulettes ! Samuel, 5 ans et demi, faisait joyeusement et à toute vitesse, des allers-retours dans le parc. Mais il a suffi que vous enleviez les petites roues, pour que tout bascule...

Pourquoi l'apprentissage peut-il paraître difficile ?

« Techniquement, faire du vélo exige une habileté motrice complexe car l'enfant doit gérer simultanément : sa force (pour appuyer sur les pédales, tenir le guidon, freiner...); sa coordination des membres inférieurs (pour pédaler) et des membres supérieurs (pour tourner); son équilibre (avec ses ajustements posturaux pour ne pas chuter); son orientation dans l'espace et son attention en cas d'obstacles nécessitant de modifier sa trajectoire », analyse Aurélien d'Ignazio, psychomotricien*. Sans compter qu'une chute à vélo est plus effrayante qu'une chute debout « car nos mains ne sont pas disponibles pour nous réceptionner, la vitesse est plus importante, le vélo peut tomber sur lui... L'enfant devra également dépasser l'aspect contre-intuitif de devoir accélérer pour ne pas tomber », explique le spécialiste. « Déjà, on lui propose des protections (casque, genouillères, coudières, gants) afin qu'une chute éventuelle ne soit pas grave. L'achat d'un bon vélo (pas trop lourd) est aussi facilitateur.

Par la suite, je conseille de réduire les contraintes de l'environnement en début d'apprentissage, puis de les augmenter petit à petit. Par exemple : au début, mettre sa main dans le dos de l'enfant permet de le maintenir droit et d'éviter qu'il bascule à droite ou à gauche. On lui propose aussi de faire du vélo dans de larges allées, au sol régulier et sans obstacles. Sans oublier bien sûr de l'encourager et de le féliciter tout en lui rappelant qu'il est normal de devoir passer par plusieurs séances d'entraînement avant de commencer à maîtriser cette habileté motrice. »

Pas de pression !

On ne fixe pas de "deadline", car chaque enfant avance à son rythme. « Un apprentissage complexe passe par des moments de progression, mais aussi de stagnation, voire de régression. On peut donc faire une pause de quelques jours et reprendre plus tard le temps que l'enfant se « recharge » en motivation », conclut notre expert. ●

CORINNE CALMET

* Il est également enseignant et coauteur du livre "100 idées pour développer la psychomotricité des enfants", éd. Tam Pousse.



SON PREMIER VÉLO

Un vélo de qualité, c'est un budget, mais c'est important pour les mettre en confiance. On checke :

- Son poids : plus il est léger, plus il est facile à manier.
 - Une selle confortable et un pédalier ergonomique.
 - Certains modèles ont des "plus" comme la possibilité de limiter l'angle de braquage, une poignée colorée pour différencier frein avant et arrière. On a craqué pour...
- L'Original 2, Woom, à partir de 3 ans, 199 €. woom.com

