

Nous recommandons souvent un vélo de type « Cruiser ». Ce type de vélo est plus facile pour le cycliste à monter et descendre grâce à sa barre transversale plus basse. Il place le cycliste en position assise droite, favorisant une meilleure visibilité vers l'avant. En général, il a un frein à main et un frein « coaster » (freinage en pédalant en arrière) pour s'adapter à différents styles d'apprentissage.



Autres éléments à prendre en considération :

Barre : choisir un cadre bas peut faciliter la montée et la descente du vélo pour le cycliste.

Guidon : il doit être plus haut que le siège afin de favoriser une position assise droite et de regarder vers l'avant plutôt que vers le bas.

Freins : essayer d'avoir un vélo avec un frein « coaster » et d'un frein à main. Les freins « coaster » empêchent le cycliste de pédaler en arrière.

Suggestion : utilisez des mots-clés pour aider le cycliste à apprendre le pédalage et le freinage. Par exemple, « pieds en avant » pour avancer et « serrez avec vos mains » pour arrêter le vélo. Les freins à main peuvent être installés dans un magasin de vélo si le vélo que vous possédez n'en est pas équipé.

Vitesse unique / Pas de vitesses : pour simplifier, choisissez un vélo à vitesse unique.

Pourquoi pas un vélo de montagne ou un BMX ?

Ces vélos ne sont pas idéaux pour les débutants. Les cadres de vélo de montagne sont plus hauts et plus lourds, la barre transversale est plus élevée et le guidon est plus bas. Les pneus offrent également plus de résistance, ce qui rend la propulsion plus difficile. Ces caractéristiques compliquent la montée sur le vélo et placent le cycliste dans une position inclinée vers le bas plutôt que droite et vers l'avant. Les BMX sont conçus pour être utilisés debout et pour faire des trucs, ce qui les rend moins stables pour une utilisation tranquille. Le cycliste sera dans une position accroupie.