

Apprendre à faire du vélo est un excellent moyen pour votre enfant de développer sa force, son équilibre et sa coordination. Cela peut être plus difficile à réaliser pour certains enfants que pour d'autres, en fonction de leur développement de la motricité globale.

Savoir que votre enfant est prêt à apprendre à faire du vélo à deux roues est une première étape importante:

- Peuvent-ils marcher de manière autonome sans soutien?
- Peuvent-ils faire un pas de côté pour éviter de tomber?
- Ont-ils la conscience de la sécurité nécessaire pour reconnaître les signes de danger? (c'est-à-dire: voitures venant en sens inverse, piétons)

La première chose que vous voudrez apprendre à votre enfant est comment se tenir en équilibre sur deux roues. Vous pouvez le faire en enlevant les pédales ou en leur faisant apprendre à faire du vélo d'équilibre.



Ce qu'il faut rechercher dans un vélo pour débutant:

- Le style de vélo et la hauteur du guidon permettent à votre enfant de s'asseoir droit, sans se pencher en avant
- Votre enfant doit pouvoir monter et descendre du vélo sans aucune aide et ses pieds doivent être à plat sur le sol lorsqu'il est à califourchon sur le siège
- Le vélo doit être suffisamment léger pour permettre à votre enfant de le manipuler de manière autonome
- Les freins à main sont généralement préférés aux freins à rétro-pédalage ; assurez-vous que leurs mains peuvent s'adapter confortablement au frein

- Évitez les freins avec des vitesses

Voici quelques conseils à essayer lorsque vous apprenez à faire du vélo à deux roues:

- Enlever les pédales pour vous entraîner à apprendre à vous équilibrer sur le vélo avec les pieds au sol
- Encouragez votre enfant à s'asseoir sur le siège et à faire quelques pas en temps tout en tenant son corps droit
- Demandez-leur d'augmenter progressivement leur vitesse jusqu'à ce que le vélo commence à glisser sur de courtes distances à la fois
- Essayez de le faire rouler sur une légère pente ou une pente herbeuse pour l'aider à prendre de la vitesse tout en restant en équilibre sur le vélo
- Encouragez-les à s'entraîner à diriger dans les deux sens une fois qu'ils sont capables de glisser vers l'avant par eux-mêmes.

Une fois que votre enfant a appris à s'équilibrer et à se diriger par lui-même, essayez de remettre les pédales en place:

- Encouragez votre enfant à pousser au-dessus du sol afin de prendre de l'élan avec les deux pieds en même (ie : saut à grenouille)
- Assurez-vous que la pédale est en position plate, puis demandez-leur de placer leurs pieds sur les pédales
- Vous pouvez essayer d'utiliser du ruban adhésif double face sur les pédales, côté collant vers le haut, pour aider à maintenir les pieds en place
- Encouragez-les à augmenter leur vitesse lorsqu'il pédalent; cela facilitera le maintien de leur équilibre
- Une poignée d'entraînement peut être fixée au siège pour vous permettre d'aider votre enfant à apprendre à s'équilibrer



Si votre enfant continue d'avoir du mal à pédaler, essayez de le faire s'entraîner sur un petit vélo stationnaire ou utilisez un « vélo d'entraînement » qui soulève la roue arrière du sol. Cela leur permettra de s'entraîner à pédaler sans avoir à se soucier de l'équilibre, de la direction, du démarrage ou de l'arrêt.



N'oubliez pas d'être patient avec votre enfant pour faire de l'apprentissage du vélo une activité amusante! Avec beaucoup de pratique et d'encouragements positifs, votre enfant perdra ses roues stabilisatrices et apprendra à devenir un cavalier indépendant.