

Déroulement d'une séance

Horaires

Les cours commencent à 18h30 il est donc préférable d'arriver 5 minutes avant. Ils se terminent ensuite à 19h30, s'ils en ont la possibilité les animateurs restent un quart d'heure de plus pour échanger avec les élèves puis échanger entre eux.

Déroulé d'un séance type

Au cours d'une même séance, il ne faut pas hésiter à insister sur un exercice ou y revenir avant de passer à autre chose (en général, les gens sont plutôt demandeurs). A chaque séance on propose au moins un nouvel exercice: on avance !... Mais en s'assurant que les exercices précédents sont acquis ou en bonne voie d'acquisition.

Une séance peut se dérouler comme suite :

- 1/ Les élèves prennent leur vélo (étiqueté à leur nom)
- 2/ 5-10 minutes libres, les élèves reprennent « possession » de leur vélo, et révisent les exercices vus la semaine précédente ;les moniteurs mettent en place les exercices
- 3/ Nouvel ou nouveaux exercices
- 4/ Retour au local, discussion sur la séance passée, rangement des vélos
- 5/ Debriefing entre les animateurs
- 6/ Noter sur la fiche de suivi (au dos le fiche d'inscription) la progression de chacun

L'attention au cours d'une séance ne peut être toujours au summum. Il ne faut pas hésiter à demander aux élèves si ils sont fatigués. En général, la concentration est telle que – surtout les premières séances – l'énergie déployée est énorme, on peut faire des pauses plus longues lors des premiers cours. On profite de ces pauses pour parler vocabulaire vélo, expliquer le freinage, les vitesses...

Attitude du moniteur

Tout le monde peut devenir moniteur à la vélo-école il faut juste être pédagogue et à l'écoute. Pour ce qui est des contenus à enseigner ces fiches vous aiderons. Enfin vous serez toujours avec un animateur qui a plus d'expérience et sur qui vous pourrez vous reposer en cas de doutes.

L'animateur de vélo-école

- Montre les exercices avec son vélo et les explique ou demande aux élèves de les expliquer (attention, parfois trop d'explications = intellectualisation de l'élève qui du coup peut bloquer sur l'exercice).
- Observe attentivement les élèves, leur attitude, position sur le vélo (attention notamment au réglage de la selle qui peut être trop basse mais aussi trop loin du guidon).
- Recueille, écoute, à la fin de chaque nouvel exercice, le ressenti de chacun(e), et s'il y a difficulté, ré-explique.
- Commence toujours par souligner les progrès avant de noter les choses à améliorer.
- A une attitude compréhensive, patiente... mais persévère sur le fond...
- ...mais admet de revenir en arrière ou d'abandonner un exercice si ça bloque trop.

En cas de chutes, d'accident

D'abord s'assurer que tout va bien. Une trousse de secours est à disposition au local. Rassurer l'élève, et essayer de comprendre la cause de la chute. Il y a des dérapages incontrôlés (mauvais freinage), et plus souvent, c'est un obstacle qui n'a pu être évité. On rappelle alors le conseil de détourner le regard de l'obstacle, plutôt que de le fixer, de tourner la tête pour tourner le guidon et aller « en direction de ». Mais la plupart des chutes ont lieu lorsque l'élève est à l'arrêt sur son vélo !

Faut-il remonter en selle tout de suite ? Cela dépend des personnes, certains vont vouloir – trop vite ? - et d'autres préférer s'asseoir et boire un verre. La casse est souvent plus psychologique que physique, il faut « remonter » l'élève, dédramatiser la chute, normale – mais évitable - durant le temps de l'apprentissage !

Attitudes rencontrées chez l'élève

Crispation

Certains débutants sont crispés, c'est au moniteur de les encourager et de les mettre à l'aise, de dédramatiser.

Ce stress s'explique pour différentes raisons :

- Enjeu important pour la personne, qui se met la pression
- Peur de tomber
- Peur de mal faire

On observe cette crispation par l'extrême concentration de la personne, les mains serrent très fort le guidon, le champ de vision est étroit, le regard fixé vers l'avant, l'essoufflement de la personne qui oublie de respirer ! Pour ce qui est du champ de vision étroit, cela peut être encore plus accentué chez les personnes qui ne savent pas ou n'ont pas l'habitude de conduire une voiture.

Comme pour tout, avec l'habitude, l'intellect sera moins présent et la crispation diminuera. Il faut apprendre à faire les choses automatiquement, et pour cela, répéter les exercices, pratiquer... L'apprentissage doit être très progressif, les premières séances sont assez répétitives dans les exercices proposés, pour diminuer ce risque de surcharge cognitive (trop de choses à gérer en même temps = panique). Il est important de questionner et d'écouter les personnes lorsqu'elles ont un tel stress. Parfois, voire souvent, il s'agit d'un blocage qui remonte à l'enfance : parents qui freinaient pour l'apprentissage du vélo, chute... Le simple fait de raconter une histoire mal vécue peut parfois débloquer des situations.

Répéter les exercices de « laissez-aller » notamment dans la légère pente vers la grille, sans pédaler.

Pour la peur de chuter, il faut rappeler que vitesse=équilibre et qu'en serrant fort le guidon on risque de bloquer la direction et de faire des mouvements brusques ; on s'exerce à tenir le guidon avec seulement la paume des mains.

Comparaison aux autres

Certains peuvent se démotiver en voyant les autres progresser plus vite (pour d'autres, ce sera au contraire un stimulant!), surtout si c'était l'inverse au début! Il faut rappeler des choses évidentes : chacun vient avec son vécu, son histoire avec le vélo, et progresse à son rythme.

Encore une fois, le rôle des moniteurs est de stimuler les élèves sans leur mettre la pression, si une personne a plus de difficultés que le reste du groupe, on va l'accompagner/l'aider pour qu'elle ne décroche pas.

Sentiment de régression

Très fréquent et... normal. Tout type d'apprentissage passe par là, on progresse en général par paliers, car on doit déconstruire pour assimiler ce qu'on est en train d'apprendre. Évidemment au début de chaque séance, ce sentiment est encore plus fort s'il s'est passé une semaine sans monter sur un vélo.

Et si un élève chute ?

Consignes pour tous les exercices

L'élève doit

- Regarder bien devant lui (5-6 mètres)
- Apprendre à bien poser ses pieds sur les pédales sans jamais regarder son corps et son vélo
- Ne pas rechercher l'équilibre par des mouvements du corps
- Être à la bonne vitesse : pas assez vite = perte d'équilibre ; trop vite = attention uniquement concentrée sur la maîtrise du vélo, difficulté pour assimiler l'exercice
- Rechercher la décontraction, ne pas serrer trop fort ses mains sur le guidon (on peut apprendre à tenir le guidon avec la paume des mains), pour tous les exercices en position assise, laisser tomber ses épaules, aucun mouvement de déhanchement

Le moniteur doit toujours être attentif à la hauteur de selle et du guidon. Progressivement au cours des premières séances, on monte la selle (une selle trop basse handicape l'élève). Le guidon aussi doit être réglé en conséquence, assez haut pour avoir une position bien droite, condition pour le confort de conduite et donc la sécurité.

Penser à prendre une clé allen (ou autre) pour régler la selle