

QUAND LES ENFANTS COMMENCENT À ROULER

Guide pour les parents d'enfants
âgés de 3 à 10 ans



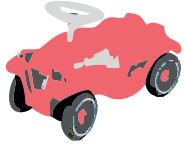
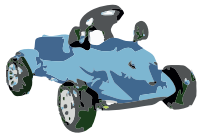





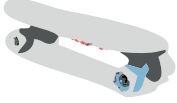
Fonds für Verkehrssicherheit FVS
Fonds de sécurité routière FSR
Fondo di sicurezza stradale FSS

La mobilité
d'avenir



QUAND LES ENFANTS COMMENCENT À ROULER

**Guide pour les parents d'enfants
âgés de 3 à 10 ans**

Nom	Porteur	Voiture à pédales / Kart à pédales	Tricycle	Vélo d'équilibre	Vélo pour enfants	Trottinette / Scooter	Rollers / Patins à roulettes	Skateboard
								
Description	Petite voiture à quatre roues sans pédales. Les jeunes enfants se déplacent en poussant avec les pieds.	Le véhicule se déplace en pédalant sur des pédales fixées aux roues avant.	Véhicule à trois roues, à que l'enfant peut pédaler lui-même. Les parents peuvent contrôler et diriger la course de l'enfant au moyen d'une barre de poussée.	Petit vélo sans pédales	Vélo normal avec pédales	La trottinette dispose de deux roues avant ou arrière. Elle est propulsée en poussant avec une jambe.	Chaussures à roulettes, similaires aux patins à roulettes, mais avec des roulettes en ligne	Planche à quatre roulettes qui se déplace par transfert de poids et poussée.
Âge recommandé	À partir de 12 mois	À partir de 3-4 ans	À partir de 2-3 ans	À partir de 2-3 ans	À partir de 3-4 ans	À partir de 2-3 ans	À partir de 4-5 ans	À partir de 10 ans
Domaine d'utilisation / topographie	Intérieurs, terrains plats, aires de jeux	Terrains plats, aires de jeux	Terrains plats, intérieurs, trottoirs	Parcs, grandes aires de jeux, parkings vides, routes de jeux, chemins de campagne et de forêt calmes et plats, zones piétonnes vides	Possible en extérieur sur presque tous les supports. Grandes places, routes, chemins forestiers, etc.	Trottoirs, zones piétonnes, loin des routes et des pistes cyclables	Supports plats, trottoirs, routes de jeu	Supports plats, skateparks, terrains de sport
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> - Ne bascule pas, robuste, bon pour l'équilibre / la balance 	<ul style="list-style-type: none"> - Promotion des capacités motrices, de la force et de la mobilité - Un moyen de transport à la fois rapide et léger 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilité - Préparation au vélo - Contrôle par les parents / possibilité de faire de longues randonnées 	<ul style="list-style-type: none"> - Préparation à la pratique future du vélo - Pieds toujours au sol / contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement autonome - Comportement dans la circulation routière - Possibilité de faire de plus longues tournées 	<ul style="list-style-type: none"> - Stimule la motricité et l'équilibre - Préparation pour le cyclisme 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorise la coordination, l'équilibre et le fitness 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorise la coordination, l'équilibre et le fitness
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> - Bruyant (sans pneus silencieux), siège non réglable -> durée d'utilisation courte 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne convient pas aux enfants en bas âge en raison du manque de coordination de la direction. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination avec le pédalage et la direction difficile au début 	<ul style="list-style-type: none"> - Des vitesses élevées peuvent être atteintes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exigeant – doit être appris correctement 	<ul style="list-style-type: none"> - Petites roues sans pneus gonflables -> difficile en cas d'obstacles et sol inégal - Pas de freins; pour les petits 	<ul style="list-style-type: none"> - Petites roues – pas pour les sols irréguliers - Le freinage est difficile 	<ul style="list-style-type: none"> - Difficile à conduire – pas de freins – petites roues - Ne convient pas aux sols irréguliers
Prix	Bas	Moyen-haut	Moyen	Bas-moyen	Haut	Moyen	Moyen	Bas-moyen

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les enfants ont envie de bouger. Courir, sauter, rouler: à 3 ou 4 ans, les enfants consolident, améliorent et développent leurs capacités physiques, surtout grâce à des activités variées en plein air. En courant, en faisant de la trottinette ou de la draisienne, ils deviennent de plus en plus sûrs et courent moins de risques de se blesser sérieusement. Ils gagnent en assurance et en confiance en eux. En bref, bouger est bénéfique pour votre enfant à tous points de vue!

Mais comment les enfants peuvent-ils circuler sur la route en toute sécurité? Si vous souhaitez rouler plus tard en toute sécurité, il faut commencer tôt. C'est pourquoi il est important de préparer les enfants à la circulation le plus tôt possible et de leur permettre ainsi de se déplacer de manière autonome.

De nombreux parents sont alors confrontés aux questions suivantes: quel moyen de locomotion est adapté au stade de développement de mon enfant? À quel moment faut-il acheter son premier vélo? Et à partir de quand les enfants ont-ils l'autorisation de rouler sur la route? Au plus tard à l'âge de 3 ou 4 ans, la plupart des enfants souhaitent avoir un vélo et font leurs premiers essais de conduite dans un espace protégé. Ils exercent leur perception et leur équilibre afin qu'ils puissent plus tard circuler sur la route en toute sécurité. Les draisiennes et les trottinettes préparent parfaitement les enfants à la pratique du vélo.

Cette brochure vous permet de vous orienter sur le moyen de locomotion le mieux adapté à votre enfant en fonction de son âge, et sur la manière de réussir la transition vers le vélo d'enfants. De plus, nous répondons aux questions fréquemment posées et expliquons les principales règles de circulation afin que vous puissiez vous déplacer avec votre enfant en toute sécurité et décontraction. L'ATE vous souhaite de vivre de belles expériences dans la sérénité avec vos enfants sur deux roues ou plus.

Simon Dubach
Collaboration politique des transports

Apprendre à reconnaître les dangers, développer la compétence en matière de risque 6

Modèles dans la circulation routière: les parents comme modèle d'apprentissage 9

Faire des expériences lors d'excursions communes 12

Se rendre au jardin d'enfants de préférence à pied 13

Du Bobbycar au vélo en passant par la draisienne: le développement de l'enfant sur deux roues 14

Vue d'ensemble des engins roulants 16

Le premier vélo 24

Quel équipement est nécessaire pour le vélo? 26

Comment les enfants apprennent à faire du vélo 28

Le bon casque de vélo 30

Les principales règles 32

Offres complémentaires et guides 34



Apprendre à reconnaître les dangers, développer la compétence en matière de risque

Les enfants sont exposés à des risques spécifiques dans la circulation routière. Leurs capacités à reconnaître les dangers et à y réagir se distinguent nettement de celles des adultes.

Perspective et taille

Les enfants sont plus petits et ont une vision différente de leur environnement. Les routes et les véhicules leur semblent plus grands, plus larges et plus longs, ce qui restreint leur perception des dangers.

Développement de l'orientation et de l'ouïe

La capacité de distinguer la droite de la gauche ou de percevoir correctement la provenance des sons n'est pas encore totalement développée chez les enfants.

Champ de perception limité

Les enfants perçoivent moins d'informations simultanément, en particulier les mouvements en périphérie leur échappent souvent.

Temps de réaction plus long

Le temps de réaction d'un enfant de 5 ans est deux fois plus long que celui d'un adulte.

Propension à la distraction

Les enfants agissent de manière impulsive, sont rêveurs et curieux. Ils se laissent facilement distraire par une balle qui roule ou un chat et oublient les dangers de la route.

Reconnaissance des mouvements

Les enfants âgés de 3 à 4 ans ne peuvent pas faire la différence entre une voiture à l'arrêt et une voiture en mouvement. En dessous de 10 ans, les enfants ne peuvent pas évaluer avec certitude les vitesses et les distances et n'ont donc aucune idée de la longueur de la distance de freinage d'une voiture.



Jusqu'à l'âge de 4 ans, les enfants n'ont pas conscience des dangers. Ce n'est qu'ensuite qu'ils commencent lentement à reconnaître les dangers graves et immédiats. La capacité à percevoir les dangers et à les évaluer correctement se développe en deux étapes:

- Jusqu'à l'âge de 6 ans environ, l'enfant ne perçoit le danger d'une situation que lorsqu'il se trouve déjà dans la situation (= prise de conscience aiguë des dangers).
- Ce n'est qu'à partir de 8 ans environ que se développe la prise de conscience anticipée des dangers. Celle-ci aide à percevoir les dangers potentiels d'une situation avant même qu'elle ne se produise.



Modèles dans la circulation routière: les parents comme modèle d'apprentissage

Les enfants apprennent avant tout en observant et en imitant – et ils s'inspirent particulièrement souvent de leurs propres parents. Le comportement dans la circulation routière exerce donc une grande influence sur la manière dont les enfants gèrent eux-mêmes les situations de circulation.

Petites décisions, grand impact

Les enfants perçoivent les moindres comportements:

- Porter un casque – même pour de courts trajets.
- Attendre au feu rouge – même s'il n'y a pas de voitures.
- Attacher sa ceinture en voiture – systématiquement, à chaque trajet.

On emploie souvent l'argument «Tu n'as pas le droit parce que tu es encore trop petit»: il est certes pertinent dans de nombreux cas, mais rarement bien perçu par les enfants. Au lieu de cela, il est plus efficace d'envoyer un message clair par le biais de son propre comportement:

la sécurité routière est importante et concerne tout le monde.

Des études démontrent que les enfants dont les parents se soucient de la sécurité et respectent les règles dans la circulation sont eux-mêmes moins en danger. Durant les premières années de leur vie en particulier, les enfants ont besoin que les adultes leur montrent l'importance des mesures de sécurité.

Éducation routière: ludique et proche du quotidien

À partir d'un certain âge, les enfants peuvent apprendre de manière ludique à se comporter de manière sûre dans la circulation routière.

Mais, même dans ce cas, votre propre comportement a encore beaucoup plus d'importance que les paroles explicatives. Même à l'âge préscolaire et primaire, les enfants réagissent souvent de manière impulsive et négligent facilement tout danger: ils rencontrent une amie, jouent brièvement à chat perché et à cache-cache – et les voilà qui traversent la rue entre les voitures parquées, sans réfléchir.

Ne limitez donc pas votre éducation routière aux seuls passages sécurisés tels que les feux rouges et les passages piétons, mais réduisez surtout les risques dans votre environnement immédiat:

- Ne laissez pas votre enfant jouer dans la rue sans surveillance.
- Montrez-lui où se situent les limites de son espace de jeu et faites-en le tour avec votre enfant.
- Expliquez à votre enfant que les parkings et les aires de stationnement ne sont pas des terrains de jeu et ne conviennent pas pour jouer à cache-cache – il peut trop facilement arriver qu'une voiture démarre soudainement sans que la conductrice ou le conducteur ait remarqué l'enfant.



Faire des expériences lors d'excursions communes

La transition de la pratique du vélo dans un espace protégé pendant la période préscolaire à la conduite autonome dans la circulation routière se fait idéalement en un grand nombre de petites étapes réparties sur plusieurs années.

Selon la loi, les enfants de moins de 6 ans révolus ne peuvent circuler à vélo sur les routes principales que s'ils sont accompagnés d'une personne de 16 ans au moins. Le petit tour à vélo avec les parents sur des chemins peu fréquentés est une bonne occasion de s'exercer. Par exemple: que signifient les «dents de requin» (marquage au sol aux intersections)? Et que signifie le panneau de signalisation à l'intersection?

Se mettre en ordre de présélection et tourner à gauche est encore trop dangereux pour les enfants qui fréquentent l'école primaire. C'est pourquoi il faut descendre de vélo sur le bord droit de la route et pousser le vélo sur la chaussée. Il est préférable que les parents roulent à l'avant et à l'arrière avec l'enfant au milieu. Si l'enfant est déjà suffisamment sûr de lui, il peut aussi conduire en tête en suivant des instructions et prendre ainsi des responsabilités.



Se rendre au jardin d'enfants de préférence à pied

Il est compréhensible que les enfants souhaitent également utiliser leurs engins roulants pour se rendre au jardin d'enfants ainsi qu'en première et deuxième année. Cela est toutefois déconseillé: l'éducation routière au jardin d'enfants est entièrement axée sur la marche à pied. Elle prépare l'enfant à ses nouveaux déplacements à pied par des conseils et des exercices pratiques dans son environnement.

Marcher plutôt que rouler est ici non seulement la variante la plus sûre, mais aussi la plus intéressante. Le chemin de l'école est une nouvelle expérience importante pour votre enfant. Au cours de ce «voyage de découverte», il se familiarise avec un environnement de plus en plus vaste, se fait des amis et règle ses conflits. Il s'agit d'une phase cruciale dans le développement de votre enfant: il apprend beaucoup de choses de la vie. Permettez à votre enfant de vivre ces expériences!

Du Bobbycar au vélo en passant par la draisienne: le développement de l'enfant sur deux roues

Le moyen de locomotion doit toujours être choisi en fonction du stade de développement de votre enfant. Les âges mentionnés ne sont donnés qu'à titre indicatif. Les capacités motrices sont nettement plus importantes. Votre enfant remarquera lui-même rapidement quand il est prêt à utiliser le moyen de locomotion suivant. Le mieux est de commencer «petit» et de progresser pas à pas jusqu'au vélo d'enfant. Il développera ainsi de manière ludique son sens de l'équilibre sur deux roues.

Les premières étapes: Bobbycar, tricycle et draisienne

Avec le Bobbycar ou le tricycle, les enfants font leurs premières expériences alliant mouvement et conduite. Les engins roulants sont souvent utilisés dans un premier temps comme jouets à l'intérieur du logement. Il y a des enfants qui se déplacent déjà sur une draisienne avant d'être stables sur leurs pieds et qui apprennent vraiment à marcher seulement de cette manière. Ne les en privez pas, car il n'existe pas de procédures ou de directives clairement définies sur ce qu'il convient de faire à quel moment.

La transition vers le vélo

Avant que les enfants ne commencent à faire du vélo, leurs capacités motrices devraient leur permettre de garder l'équilibre, de se diriger, de monter et de descendre du vélo et de s'arrêter. Cela demande encore un certain temps avant qu'un enfant soit «en sécurité dans la circulation» et maîtrise les principales manœuvres. En effet, pédaler, diriger, freiner, regarder droit devant soi tout en percevant ce qui se passe à droite et à gauche, est une tâche qui dépasse souvent les enfants, et ce bien au-delà de l'âge de l'école primaire. La draisienne est l'engin idéal pour débiter. Elle permet aux enfants de développer leur équilibre de façon ludique et les prépare de manière optimale à la pratique du vélo.

Pourquoi il faut renoncer aux petites roues

Autrefois, les petites roues étaient considérées comme une aide courante pour débiter le vélo de manière autonome. Entretemps, on sait que cela favorise peu le développement moteur. Les petites roues empêchent les enfants d'exercer suffisamment leur sens de l'équilibre et retardent ainsi l'apprentissage de la conduite autonome d'un vélo.



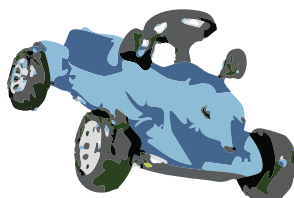
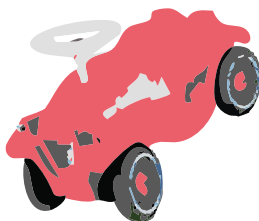
Vue d'ensemble des engins roulants

Porteur (à partir de 12 mois environ)

Les porteurs tels que le Bobbycar conviennent aux jeunes enfants à partir de douze mois. Un Bobbycar convient aussi bien pour l'intérieur – avec des pneus silencieux – que pour l'extérieur. Le centre de gravité bas favorise l'adhérence au sol et garantit ainsi un plaisir de conduite en toute sécurité, car il est presque impossible que le véhicule bascule. Les enfants peuvent avancer en poussant sur le sol avec leurs pieds, ce qui leur permet d'apprendre une forme précoce de locomotion. Le montage d'une barre de poussée disponible séparément permet également de pousser l'enfant sans effort.

Important

- Veillez à ce que le modèle convienne aussi bien pour l'intérieur que pour l'extérieur.
- Si une barre de poussée peut être montée, elle doit être solidement fixée.
- Malgré la sécurité relativement élevée, le port ducasque est recommandé.





Voiture à pédales, kart à pédales (à partir de 3-4 ans environ)

Les voitures à pédales et les karts à pédales offrent une possibilité intéressante pour les enfants à partir de 3 ou 4 ans environ d'apprendre à pédaler et d'améliorer leur coordination. Ces véhicules exigent déjà un certain degré de maîtrise de son corps, car l'enfant doit à la fois pédaler et se diriger.

Important

- Il faut toujours porter un casque. Il est également recommandé de porter d'autres équipements de protection avec des genouillères et des coudières.
- Le véhicule doit être adapté à la taille de l'enfant afin qu'il puisse rouler confortablement et en toute sécurité.
- Veillez à ce que le kart à pédales soit stable et adapté au terrain sur lequel il sera utilisé.

Trottinette, scooter, kickboard (à partir de 2-3 ans env.)

La trottinette est un moyen de locomotion pratique convenant bien aux enfants à partir de deux ou trois ans environ et qui aide à entraîner la coordination et l'équilibre. Les enfants peuvent commencer par utiliser un kickboard (trois roues), puis passer à une trottinette à deux roues lorsqu'ils gagnent en assurance.

La taille des roues a un impact sur la tenue de route. Des roues de plus grande taille assurent une meilleure stabilité et la trottinette est plus facile à diriger à des vitesses élevées. Toutefois, les petites roues sont au début souvent plus adaptées, car elles facilitent le contrôle pour les enfants.

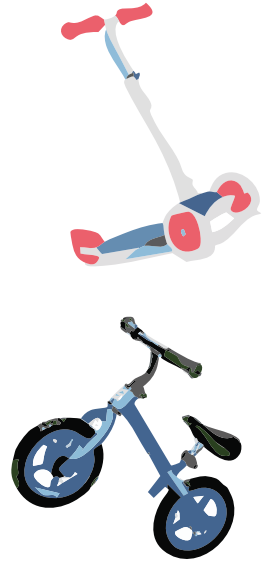
Important

- Il faut toujours porter un casque. Il est également recommandé de porter d'autres équipements de protection avec des genouillères et des coudières.
- Veillez à ce que la trottinette soit adaptée à l'âge et à la taille de l'enfant.

Draisienne (à partir de 2-3 ans environ)

La draisienne est le stade préliminaire idéal avant de passer au vélo d'enfant. Elle permet d'exercer le sens de l'équilibre et facilite la transition vers le vélo. Sur une draisienne, les enfants roulent avec les pieds et apprennent ainsi à se stabiliser et peuvent déjà atteindre des vitesses plus élevées. Il existe des modèles avec ou sans freins. Il est important de choisir la bonne taille de draisienne. Lorsque l'enfant est assis en position verticale avec les genoux légèrement fléchis, toute la surface des deux plantes du pied doit être en contact avec le sol.

- Il faut toujours porter un casque. Des genouillères et des coudières peuvent être utilisées comme équipement de protection supplémentaire.
- La draisienne doit être adaptée à la taille de l'enfant.







Rollers et patins à roulettes (à partir de 4 ans environ)

En raison de leur construction – quatre petites roues alignées, les rollers exigent une grande habileté technique ainsi qu'une concentration et une coordination spécifiques. Il est possible d'atteindre des vitesses considérables mais, en même temps, le freinage est difficile. Toutefois, porter des vêtements de protection appropriés permet généralement d'éviter des accidents lourds de conséquences.

L'âge auquel l'enfant commence à faire du roller ou du patin à roulettes dépend de son développement moteur et varie d'une personne à l'autre. Les compétences nécessaires telles que l'équilibre, la coordination et la réactivité peuvent être développées entre 3 et 6 ans. Les patins à roulettes permettent de garder l'équilibre un peu plus facilement que les rollers.

Les blessures aux poignets et aux bras sont les plus fréquentes. Il convient donc d'exercer sa technique, en particulier les techniques de freinage et de chute. Au début, accompagnez votre enfant et donnez-lui la main pour le sécuriser afin qu'il puisse se tenir et s'initier progressivement.

Important

- L'équipement de protection composé d'un casque (de skate ou de vélo) et des protections (protège-mains, protège-genoux et protège-coudes) doit toujours être porté.
- L'asphalte mouillé n'est pas adapté, car le risque de chute et, par conséquent, de blessure est nettement plus élevé.



Skateboard (à partir de 10 ans environ)

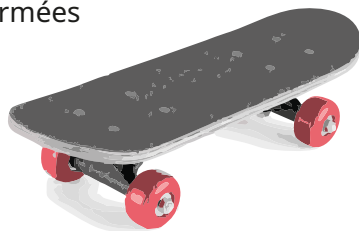
Le skateboard est une activité exigeante. Il nécessite une grande conscience corporelle, une motricité bien entraînée et beaucoup de patience. C'est pourquoi il est recommandé de ne laisser l'enfant monter sur une planche qu'à partir de 10 ans environ. À cet âge, le sens de l'équilibre se développe et il est plus facile pour l'enfant de garder l'équilibre sur la planche. Néanmoins, le risque de blessure ne doit pas être sous-estimé; des fractures et des écorchures peuvent arriver.

Les enfants plus jeunes ne devraient s'exercer qu'avec des planches à roulettes spéciales et sous la surveillance de leurs parents ou d'une personne responsable. Toutefois, avec un équipement de protection adapté et bien ajusté, les conséquences d'un accident peuvent être considérablement réduites.

Lors d'un cours de skateboard, l'enfant apprend les bases fondamentales pour pratiquer le skateboard en toute sécurité: comment tomber en toute sécurité et sans se blesser, comment freiner et faire des virages. L'enfant s'entraîne également à réaliser des figures qui lui permettent de gagner en assurance.

Important

- L'équipement de protection composé d'un casque (de préférence un casque de skate; éventuellement un casque de vélo) et de protège-mains, de protège-bras, de protège-genoux et de protège-coudes devrait toujours être porté.
- Pour une bonne tenue sur la planche, il est important d'avoir des chaussures adaptées. Elles sont fermées et équipées d'une semelle antidérapante.





Le premier vélo

Dès le moment où votre enfant a développé de bonnes sensations sur la draisienne, vous pouvez lui procurer un vélo. Grâce aux exercices de conduite, de freinage et à la découverte de la vitesse, votre enfant apprend désormais à faire du vélo presque instantanément. Il n'y a toutefois pas de raison de se précipiter pour lui acheter son premier vélo. La plupart des enfants sont prêts à faire du vélo à l'âge de 3 ou 4 ans.

Pour faire un bon achat, il faut tenir compte de nombreux points:

Le poids est un élément important. Les anciens vélos d'enfants pesaient autrefois environ douze kilos. Si un enfant, dont le poids est à peu près égal, doit maîtriser un vélo ou monter une petite pente, il doit fournir un effort énorme avec un poids aussi élevé et rapidement, il n'a plus aucun plaisir. En effet, les adultes aussi apprécient les vélos les plus légers et les plus maniables possibles.

La taille du cadre doit notamment être adaptée. Des vélos plus grands sont envisageables lorsque l'enfant sait déjà bien aller à vélo. Il est important de pouvoir poser les pieds sur le sol sans difficultés lorsque le vélo est à l'arrêt.



De plus, les freins doivent être faciles à utiliser.
On peut en principe utiliser le tableau suivant comme référence:

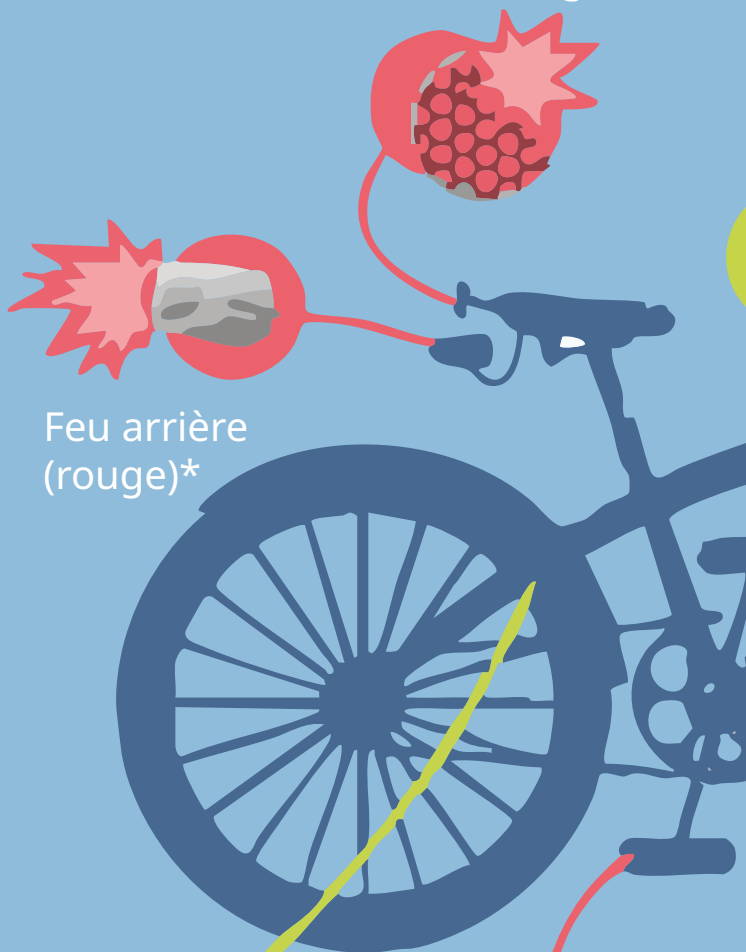
Âge	Taille	Taille de roue recommandée
1-4 ans	moins de 85 cm	Draisienne
à partir de 3 ans environ	85-110 cm	12 pouces
3-4 ans	95-120 cm	14 pouces
à partir de 4 ans environ	100-120 cm	16 pouces
5-7 ans	110-125 cm	18 pouces
6-8 ans	115-135 cm	20 pouces
8-12 ans	130-150 cm	24 pouces

Questions pouvant vous aider pour l'achat d'un vélo

- Est-il facile d'ajuster le vélo à la taille de l'enfant (il doit pouvoir poser les pieds à plat sur le sol en étant assis sur la selle) de sorte qu'il soit possible de l'utiliser longtemps?
- L'enfant arrive-t-il bien à freiner? Les leviers de frein peuvent-ils être réglés en fonction de la taille des mains?
- Le vélo est-il facile à conduire?
- L'enfant peut-il porter son vélo sans problème par-dessus un obstacle?

Quel équipement est nécessaire pour le vélo?

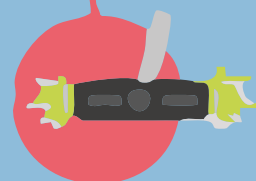
Catadioptres
arrière (rouge)



Feu arrière
(rouge)*

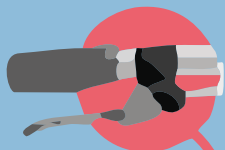


Antivol



Pédales avec
réflecteurs

Deux freins



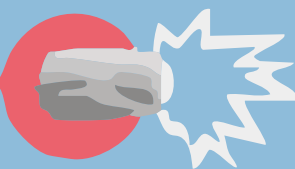
Sonnette



Catadioptres
avant (blanc)



Feu avant
(blanche)*



Pneus en bon
état



 obligatoire

 conseillé

* Obligatoire au crépuscule, de nuit ou lorsque la visibilité est mauvaise

Comment les enfants apprennent à faire du vélo

Étant donné que les exigences pour faire du vélo sont nettement plus complexes que celles d'une draisienne, il est conseillé de chercher un grand espace dégagé pour les premiers essais. En effet, la coordination du pédalage, de la direction et du freinage, ainsi que la perception de l'environnement lorsque la vitesse augmente, constituent des défis majeurs pour votre enfant. Ne commencez donc l'apprentissage du vélo que lorsque le stade de développement sensoriel et psychomoteur est suffisant. Il est préférable de laisser l'enfant décider lui-même du moment.

Créer la confiance et découvrir le vélo

Avant de partir, l'enfant doit se familiariser avec le vélo. Montrez-lui comment fonctionnent les freins, les pédales et le guidon. Faites-lui vérifier les pneus et tester la sonnette. On crée ainsi un premier lien avec le nouveau véhicule.

Exercer son équilibre

Le plus important à vélo, c'est l'équilibre. Idéalement, il peut déjà être bien maîtrisé grâce à la draisienne. Un conseil utile: le vélo va là où l'enfant regarde. Entraînez-le donc à viser un point fixe, par exemple vous-même.

Apprendre à démarrer

Le démarrage est souvent la partie la plus difficile. Montrez à l'enfant comment placer la pédale dans une position haute au départ afin de générer suffisamment d'élan. Entraînez-vous d'abord sur un terrain légèrement en pente, où le vélo prend de lui-même un peu de vitesse. Le niveau de difficulté peut être progressivement augmenté en essayant sur un parcours plat, puis en montée.

Freiner et descendre en toute sécurité

Il est essentiel de freiner correctement. Laissez l'enfant tester l'action des freins avant et arrière à faible vitesse. Expliquez que la combinaison des deux freins (plus fort à l'avant, plus faible à l'arrière) permet de s'arrêter en douceur et rapidement. Entraînez-vous à freiner avec précision en traçant une ligne au sol où l'enfant doit s'arrêter. Descendre en toute sécurité – poser les deux pieds au sol en même temps – fait également partie de l'apprentissage.

Développer une conduite sûre

Une fois que les bases sont en place, il s'agit de gagner en assurance dans différentes situations. Un simple parcours de slalom ou un parcours avec des dessins à la craie développe le contrôle et la maniabilité. Des exercices tels que conduire lentement en ligne droite, dessiner des cercles ou conduire d'une seule main préparent de manière ludique à de véritables situations de circulation.



Le bon casque de vélo

Un casque de vélo bien ajusté est essentiel pour la sécurité de votre enfant dans la circulation routière. En suivant les conseils suivants, vous garantissez que votre enfant est bien équipé et en sécurité lors de ses déplacements.

- **Bien ajuster:** le casque doit être bien ajusté, ne pas serrer ni bouger et pouvoir être réglé individuellement. Toujours essayer avant d'acheter.
- **Augmenter la visibilité:** choisissez des casques aux couleurs vives avec des réflecteurs ou des lumières LED intégrées pour rendre votre enfant plus visible dans le trafic
- **Vérifier régulièrement et remplacer:** vérifiez que le casque n'est pas usé ou endommagé et remplacez-le après un choc violent, même s'il semble intact.
- **Veiller à la protection contre les forces de rotation:** les casques dotés de systèmes d'amortissement des forces de rotation (par ex. MIPS) offrent une protection supplémentaire contre les lésions cérébrales en cas de chute.



Réglage correct

1. Serrer la molette de réglage à l'arrière de la tête jusqu'à ce que le casque soit bien fixé sur la tête et qu'il ne bouge pas.
2. Mettre le casque de sorte qu'il soit à deux doigts au-dessus de la racine du nez à l'avant.
3. Ajuster les bandes latérales de sorte qu'elles soient toutes deux serrées de manière égale et qu'elles se rejoignent juste en dessous de l'oreille.
4. Fermer la mentonnière et la serrer jusqu'à ce qu'elle soit bien ajustée. Il devrait y avoir de la place pour environ un ou deux doigts entre l'enfant et la bande.
5. Vérifier que le casque est bien ajusté et confortable à porter, qu'il ne serre pas et ne glisse pas. Le casque ne doit pas bouger si l'enfant secoue la tête.

Veillez à ce que votre enfant ne porte pas son casque quand il joue. En tombant d'un portique d'escalade sur l'aire de jeux, il pourrait par exemple rester accroché avec son casque et se blesser gravement.

Les principales règles

Depuis 2021, la règle est désormais que les enfants de moins de 12 ans peuvent circuler à vélo sur les chemins piétons et les trottoirs lorsqu'il n'y a ni piste cyclable ni bande cyclable. Ils doivent y adapter leur vitesse et leur conduite en fonction des circonstances. Ils doivent notamment faire attention aux piétonnes et piétons et leur accorder la priorité. L'utilisation de la chaussée par des enfants de moins de 12 ans circulant à vélo reste autorisée.

Autres règles

- La circulation des vélos côte à côte n'est autorisée que dans des situations exceptionnelles: dans les zones de rencontre et sur les pistes cyclables, lorsque la circulation n'est pas entravée.
- Les enfants de moins de 7 ans ne peuvent se déplacer sur la route que s'ils sont accompagnés d'une personne âgée d'au moins 16 ans.
- Pour jouer, les enfants ont l'autorisation d'utiliser les zones piétonnes et l'ensemble de la chaussée des routes secondaires à faible circulation (p. ex. dans les quartiers résidentiels), à condition de ne pas gêner ni de mettre en danger les autres usagers de la route.
- Rouler à droite dans les zones 30 et les zones de rencontre.
- Sur les routes secondaires peu fréquentées, rouler à droite en l'absence de trottoirs, de voies piétonnes et de pistes cyclables.



Offres complémentaires et guides

Informations utiles et conseils pratiques sur le vélo:
www.ate.ch

Plus vous avez d'assurance à vélo en tant que parents, mieux vous pourrez transmettre vos expériences. Vous souhaitez vous exercer de manière pratique en terrain protégé, accompagné d'un professionnel du vélo? Suivez un cours de conduite à vélo avec votre enfant. Informations à ce sujet sur www.pro-velo.ch

Si vous estimez que les conditions de circulation dans votre quartier ne sont pas adaptées aux enfants, en tant que parents, vous pouvez donner des impulsions déterminantes pour des mesures de modération du trafic. Informations sur l'introduction de zones 30 et de zones de rencontre sur www.ate.ch/30-km-h. Aménager les chemins de l'école en toute sécurité grâce aux plans de trajets scolaires: www.ate.ch/ecole

Vous trouverez des informations plus détaillées sur les «engins assimilés à des véhicules» dans la brochure d'information du bpa portant le même nom: www.bfu.ch/fr
D'autres brochures sur la mobilité des enfants, le chemin de l'école et le vélo peuvent être commandées gratuitement sur le site de l'ATE. Vous trouverez un aperçu ici: www.ate.ch/publications



Impressum

© ATE, janvier 2025, 3000 ex. allemand (1^{re} édition);
texte: Simon Dubach, Christine Steinmann;
graphisme et illustrations: Noah Kohlbrenner, Julian Rupp / Studio Südbahnhof, studio-suedbahnhof.ch;
Impression: Haller + Jenzer AG, Burgdorf.

Réutilisation des textes, photos et graphiques uniquement avec l'autorisation écrite de l'ATE Association transports et environnement. Cela vaut également pour les publications électroniques ou autres ou les traductions.

Copyrights

Seite 1: © Sebastian Doerk – sebastiandoerk.com;
Seite 5: © Ruben Ung – rubenung.ch;
Seite 7: © Adobe Stock – [bg-pictures](https://www.adobe.com/stock);
Seite 8, 11: © Sam Buchli;
Seite 13: © Andrea Campiche;
Seite 15: © Adobe Stock – [bevisphoto](https://www.adobe.com/stock);
Seite 17: © Adobe Stock – [otisthewolf](https://www.adobe.com/stock);
Seite 19: © Adobe Stock – [Tomsickova](https://www.adobe.com/stock);
Seite 20: © Adobe Stock – [Irina Schmidt](https://www.adobe.com/stock);
Seite 23: © Adobe Stock – [YY&L](https://www.adobe.com/stock);
Seite 29: © Adobe Stock – [volody10](https://www.adobe.com/stock);
Seite 30: © Adobe Stock – [Halfpoint](https://www.adobe.com/stock);
Seite 33: © Adobe Stock – [Monika](https://www.adobe.com/stock).

