

Faire de la bicyclette: histoire de cas

Utiliser l'apprentissage moteur, la cognition, les principes orientés vers la tâche pour aider Max à apprendre à faire de la bicyclette

Dans cet exemple, Max est un garçon de 9 ans qui n'a pas encore appris à faire de la bicyclette. Ses parents rapportent qu'ils ont essayé à de nombreuses reprises de lui enseigner mais sans succès. Max souhaiterait vraiment apprendre à faire de la bicyclette. C'est également un objectif pour la famille qui aimerait faire des sorties de bicyclette en famille la fin de semaine. Max est très effrayé à l'idée de faire de la bicyclette. Il est également embarrassé sachant que la plupart des enfants de son âge peuvent en faire facilement.

Quand vous demandez à Max de clarifier ce qu'il veut exactement, il répond: « Faire de la bicyclette pour aller au parc ». Quand vous le questionnez plus en profondeur, vous apprenez que son but est d'aller au parc avec ses amis du voisinage en utilisant une bicyclette à deux roues.

La première étape est d'amener Max à réfléchir à tous les éléments impliqués pour faire de la bicyclette. Vous devez savoir quelles connaissances il a déjà de la tâche. Vous pouvez lui demander: « Qu'est-ce que tu a besoin d'être capable de faire pour faire de la bicyclette à deux roues? » Vous pouvez lui donner quelques indices tel que regarder quelqu'un faire de la bicyclette, regarder un vidéo sur YouTube ou lui suggérer de vous regarder faire de la bicyclette. Il devrait identifier qu'il a besoin de:

- Monter et descendre de la bicyclette
- Diriger
- Se tenir en équilibre
- Pédaler
- Arrêter

Ensuite, vous voudrez vous assurer que Max a accès à une bicyclette d'une taille appropriée avec des freins et des pédales qui peuvent être enlevés. Les enfants se blessent souvent lorsqu'ils pédalent; il est donc plus facile d'apprendre sans les pédales. Il est également plus facile de diviser la tâche en sous-tâches. La hauteur de la selle devrait être suffisamment basse pour permettre que les pieds touchent au sol lorsqu'il est assis sur la bicyclette. Une fois l'équipement ajusté et que le casque est mis correctement, dirigez-vous vers un parc, la cours d'école ou un cul-de-sac; peu importe l'endroit, mais celui-ci doit être tranquille, relativement plat, asphalté et sans obstacles.

Maintenant, demandez à Max de vous montrer comment il embarque sur sa bicyclette. Il se peut que vous ayez à tenir la bicyclette pour lui. Quand il embarque sur sa bicyclette à partir du côté gauche, vous notez qu'il essaie premièrement de lever sa jambe gauche. Puis, quand il traverse sa jambe droite par-dessus la barre du cadre de la bicyclette, il plie son genou gauche, penche son tronc et sa tête en regardant ses pieds. Vous lui demander si vous pouvez le filmer lorsqu'il embarque sur sa bicyclette puis vous lui demandez d'essayer à nouveau. Vous démontrez à Max comment vous embarquez sur la bicyclette et vous lui montrez le vidéo en lui demandant d'identifier les différences. Max est très bon pour identifier les éléments et expliquer les différences

dans la posture et les mouvements des genoux et du tronc. Quand il embarque sur sa bicyclette la deuxième fois, il le fait beaucoup plus facilement.

Maintenant qu'il est sur sa bicyclette, vous devez rassurer Max que vous aller travailler avec lui. Il aura seulement à se concentrer sur un élément à la fois. Vous ferez les trois autres éléments suivant : diriger la bicyclette (vous tiendrez la selle pour être responsable de l'équilibre), pédaler (donner de la puissance pour avancer) et arrêter. Ici, vous pouvez également guider Max pour qu'il découvre par lui-même l'idée de mettre ses pieds sur le sol lorsque que son corps est en déséquilibre, de manière à augmenter sa confiance. Avec une selle assez basse, il est habituellement assez simple de réussir cette tâche.

La prochaine étape est l'équilibre. Comme il devient de plus en plus confiant, il sera plus confortable et prendra de la vitesse. Vous pouvez graduellement lâcher la selle et courir à côté de lui. Quand il aura complété ces étapes, alors il sera temps de remettre les pédales sur la bicyclette pour qu'il puisse apprendre à pédaler.

Lorsqu'il commence à pédaler, vous notez que le mouvement de ses jambes est très raide et qu'il contracte les quadriceps et les ischio-jambiers simultanément. Souvent, lorsqu'il pousse avec une jambe, l'autre ne tire pas, l'empêchant d'effectuer un mouvement de pédalage régulier. Vous suggérez à Max d'essayer un nouvel élément aujourd'hui: vous lui donnerez plusieurs indices verbaux (c'est-à-dire " gauche" ou "droite"). Quand il entendra vos instructions, il devra se concentrer pour pousser seulement avec ce pied et laisser l'autre jambe relaxée. Après avoir pratiqué durant quelques minutes, Max est capable de faire plusieurs cycles (tours de pédales) de suite. Certains cycles sont plus saccadés, mais il est capable de le faire! Il est fatigué car il a plusieurs choses à se rappeler - rester grand- regarder devant- pousser-tirer- diriger légèrement, mais il est vraiment fier de lui et ses parents également!

Vous recommandez à Max et ses parents de continuer à pratiquer tous les jours, quand la température le permet. Les parents de Max ont participé activement tout au long de la démarche et ils comprennent bien les étapes, les stratégies d'enseignement, les indices verbaux et les rappels. Ils ont pris votre place durant la session, vous laissant l'occasion de leur enseigner sur la façon d'appliquer ces stratégies à la maison. Vous leur remettez un dépliant « Les stratégies pour faire de la bicyclette » qui est disponible sur le site web de *CanChild* (www.canchild.ca).

Lorsque vous les revoyez avec Max, deux semaines plus tard, Max a une surprise pour vous: il peut faire de la bicyclette! Ses mouvements sont encore un peu saccadés, il utilise trop les mouvements de son tronc, il perd parfois l'équilibre et doit mettre un pied au sol parfois, mais il est capable de faire de la bicyclette de manière autonome! En plus de partager son excitation, vous lui donner de la rétroaction sur comment améliorer l'activité. Vous lui donner, ainsi qu'à ses parents, des idées sur la façon de graduer l'intensité pour les prochaines semaines (ex.: faire de plus longues distances pour augmenter l'endurance, faire de la bicyclette sur de petites pentes inclinées, pratiquer dans des environnements plus occupés avec un peu plus d'obstacles) et vous les encouragez à inclure la bicyclette dans leurs activités hebdomadaires pour rester en bonne forme physique. Max est excité de faire de la bicyclette avec les amis de son voisinage et est particulièrement content de pouvoir se rendre à bicyclette à l'école et de participer avec sa classe à l'activité de bicyclette de fin d'année. Max vous demande si vous pourriez maintenant l'aider pour apprendre à nager. Vous lui demander s'il croit que certaines stratégies qui l'ont aidé à apprendre à faire de la bicyclette pourraient l'aider à apprendre à nager...