

SUGGESTIONS POUR ENSEIGNER LA BICYCLETTE

POURQUOI EST-CE DIFFICILE POUR LES ENFANTS AYANT UN TAC D'APPRENDRE À FAIRE DE LA BICYCLETTE?

La bicyclette requière de l'équilibre et de la coordination, deux compétences difficiles pour les enfants ayant un TAC. L'apprentissage de la bicyclette est difficile. Cependant, une fois que les enfants ayant un TAC maîtrisent la coordination des différentes parties de leur corps, ils peuvent obtenir de très bons résultats puisque la bicyclette est constituée de mouvements répétitifs. La bicyclette est un excellent moyen d'encourager l'activité physique et la participation des enfants ayant un TAC.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ENSEIGNER LA BICYCLETTE?

Les deux principales stratégies pour enseigner la bicyclette consistent à:

- *Diviser l'activité en sous-tâches.* Il est plus facile d'apprendre la bicyclette lorsque chaque étape est pratiquée séparément.
- *Fournir des instructions, de la rétroaction et des pistes de réflexion.* Les enfants ayant un TAC ont besoin d'instructions claires et faciles à comprendre. Ils bénéficient également de réfléchir et faire le processus mental permettant de réaliser les différents mouvements requis pour faire de la bicyclette.

EXEMPLES: DIVISER LA TÂCHE EN SOUS-TÂCHES

- Embarquer et débarquer de la bicyclette, avec ou sans assistance pour tenir la bicyclette
- Pousser et diriger la bicyclette pendant que l'enfant est assis sur la bicyclette (ligne droite et virages)
- Retirer les pédales, s'asseoir sur la bicyclette et se propulser avec ses pieds
- Placer un pied sur la pédale et appliquer une pression avec le pied pour initier la propulsion
- Placer un pied sur la pédale, placer le second pied sur l'autre pédale et le redéposer au sol
- Appliquer des freins en équilibre sans déplacement, pendant que la bicyclette est dirigée et pendant que l'enfant pédale
- S'asseoir sur la bicyclette et la diriger avec assistance pour tenir et pousser la bicyclette
- Descendre une pente douce sans pédaler et avec assistance pour tenir la bicyclette afin que l'enfant ressente la vitesse et pratique l'équilibre
- Tenir la bicyclette derrière le siège pendant que l'enfant pédale

EXEMPLES: INSTRUCTIONS, RÉTROACTION ET PISTES DE RÉFLEXION

- Expliquer à l'enfant LA principale étape sur laquelle il devrait mettre l'emphasis pendant qu'il pratique
- Demander à l'enfant comment les autres effectuent l'activité (ex: Que font les jambes?)
- Fournir des indices verbaux, visuels et auditifs (ex: indiquer à l'enfant de s'asseoir, encourager l'enfant à porter son attention sur un objet devant lui, pousser avec la jambe gauche lorsqu'on dit gauche)

AUTRES IDÉES À CONSIDÉRER

- Toujours utiliser un casque protecteur et s'assurer qu'il est bien ajusté
- Utiliser une bicyclette de taille appropriée et ajustée à la grandeur de l'enfant (l'enfant devrait être confortable avec ses genoux légèrement pliés lorsque assis; commencer avec un siège plus bas permet de déposer les deux pieds au sol)
- Commencer sur une surface plane et avec peu de distractions (ex: autres personnes, trafic, obstacles) et augmenter graduellement la difficulté (ex: inclinaison, virages, distractions)

Acknowledgement:

Janine Halayko, You Can Ride Two: <http://youcanridetwo.ca/>
Centre de Réadaptation Estrie, www.centredereadaptationestrie.org/