



Le vélo, ça fait grandir !

L'enfant joue spontanément à vélo et développe son potentiel.



Son énergie / Pour développer ses ressources énergétiques, un enfant a besoin de défis variés et le vélo est tout à fait adapté pour cela : des efforts de courte durée (10 à 30") à haute intensité (comme il fait de lui-même en activité spontanée), à côté de parcours plus longs à allure modérée.



Son capital osseux et musculaire / Le « moteur », c'est le muscle. Dès l'enfance, le développement de la qualité musculaire et tendineuse est indispensable. Priorité au « moteur », le vélo permet ce développement (y compris la force) grâce à une amélioration des coordinations. L'enfant tirera donc profit de changements de rythme, de cadence, d'allure. Allure régulière ou sprints courts, sur route ou sur terrains variés. Du contraste et de la variété !



Son développement et son épanouissement personnel / Les connexions neuromusculaires d'un enfant sont en plein développement. Elles ne seront « finies » qu'à l'âge adulte. Ses perceptions, ses temps de réaction sont plus lents. La pratique du vélo va l'aider grâce aux différents jeux de pilotage, d'équilibre, de vélocité ... et bien entendu, toujours, à son rythme et en toute sécurité.



Son capital-santé / De même qu'il y a un âge favorable à l'acquisition du langage ou à l'apprentissage de la lecture, il y a une période favorable au développement des grandes fonctions de l'organisme. Ainsi la pratique du vélo permet à l'enfant de grandir et de développer son capital santé, dès 6/8 ans ! Spontanément, il s'exerce par des jeux impulsifs et intenses qu'il peut répéter de nombreuses fois. Il s'entraîne sans contrainte. Alors ne le « bridons » pas et accompagnons-le dans cette dynamique !

NOTRE CONSEIL

Inscrivez votre enfant dans une école de cyclotourisme, les moniteurs l'accompagneront pour grandir à vélo !