

Cours perfectionnement Vélo Assistance Electrique < 25 km/h

Contenu du cours « Pratique I parcours d'agilité en parcours fermé »

Se familiariser avec la propulsion électrique

Comment déterminer la puissance du moteur électrique et le délai de démarrage ?

Comment se comporte le VAE lors du démarrage ou du freinage ?

Où est le bon frein ?

Quelle est la puissance des différents freins ?

Dois-je freiner avec les deux freins simultanément ?

Comment se comporte le VAE relativement lourd avec et sans assistance moteur ?

Est-ce que je remarque que mon VAE a une répartition du poids différente en raison de la batterie et du moteur ?

Enfourcher le vélo par la droite

La plupart des gens montent ou descendent de leur vélo par le côté gauche. Or la circulation à droite étant la règle, cela peut conduire à des situations critiques. Car en descendant à gauche, on descend côté circulation. Une option beaucoup plus sûre consiste à monter et descendre du vélo par la droite. Il s'agit d'un exercice qui permet de développer les compétences en matière de coordination.

Départ, montée, descente

Lors d'une montée, du démarrage et de la descente, les accidents se produisent à maintes reprises, surtout chez les personnes âgées. En raison de l'entraînement souvent brusque et puissant du moteur

électrique, surtout au démarrage, un risque supplémentaire se présente avec les VAE. Nous nous entraîneront dans ces situations particulières.

Conduire en ligne droite dans une voie étroite

Souvent, vous roulez avec votre VAE sur une piste cyclable, sur le trottoir ou sur des chemins étroits. Pour cela, il est nécessaire de pouvoir rester sur la bonne voie et de contrôler votre VAE en toute sécurité.

Conduire lentement avec une assistance électrique

En raison de l'entraînement supplémentaire fourni par le moteur électrique, il est plus difficile de rouler lentement sur un VAE que sur un vélo classique. Cela est lié aux réactions dites de changement de charge, parfois des changements assez brusques entre la conduite et la décélération, qui peuvent facilement vous déséquilibrer. Le but de ces exercices en ligne droite et virage serré est de maîtriser ces réactions, qui sont spécifiques au VAE.

Slalom

Cet exercice entraîne le cycliste à éviter les petits obstacles ou les obstacles perçus tardivement, tels que les nids de poule ou les bris de verre, et le familiarise avec la manipulation sûre du vélo. Les VAE se distinguent des vélos conventionnels par leur poids plus élevé, la répartition différente du poids (positionnement du moteur et de la batterie).

Dextérité et coordination du corps

Cet exercice a également un lien important avec réalité quotidienne. Nous nous entraînons à donner des signes de la main lorsque nous

tourbons ou changeons de voie. L'exercice entraîne également la dextérité, la coordination du corps, la coordination oeil-main et le freinage.

Freiner correctement

Par rapport aux vélos classiques, les VAE sont généralement dotés de freins plus efficaces ou de meilleure qualité. Cela est nécessaire car les VAE sont considérablement plus lourds en raison du moteur et de la batterie, ont un centre de gravité différent et peuvent rouler plus vite. Des études ont montré que les cyclistes et les cyclistes à VAE n'utilisent souvent pas du tout ou seulement insuffisamment les freins dans les situations dangereuses. Il faut apprendre à freiner correctement, tant en ce qui concerne le bon dosage que la bonne réaction dans les situations critiques.

Le freinage consistera à doser correctement les deux freins afin d'obtenir un arrêt sûr. Cet exercice n'est pas un freinage complet ou d'urgence ! mais de la sensation des freins, la force de freinage, la vitesse et état de la chaussée (gravillon, mouillé).

Les giratoires

Nous apprendront à les aborder et à circuler correctement dans ce type de chaussée. En premier lien en circuit fermé et ensuite dans la circulation réelle lors de la partie pratique II.