

Je connais deux façons d'apprendre à faire du vélo aux enfants : les petites roues et la draisienne.

Dans le premier cas, ce sont deux petites roues que l'on fixe de chaque côté de la roue arrière du vélo et qui permettent à l'enfant de ne pas tomber et de pédaler plus ou moins tranquillement.

Dans le cas de la draisienne, c'est un vélo sans pédales qui permet à l'enfant de poser les pieds à terre et de pousser avec ceux-ci soit ensemble, soit alternativement, pour faire avancer le vélo.

Elle a été inventée en 1817 par Karl Von Drais et pouvait porter le nom de vélocipède.

La différence entre ces deux engins est fondamentale : le premier donne une illusion d'équilibre, le second aide l'enfant à trouver son propre équilibre.

Les petites roues sont un élément extérieur, rajouté pour ne pas tomber, donc le sens de l'équilibre de l'enfant n'est pas sollicité. Il apprend à pédaler, certes, mais on sait que ce n'est pas le plus difficile dans l'apprentissage du vélo. Pédaler sans équilibre ne mène nulle part.

La draisienne a plusieurs avantages : elle développe la coordination motrice et la latéralisation de par les appuis des pieds sur le sol pour faire avancer le vélo.

Elle permet également de comprendre et maîtriser rapidement les directions avec le guidon puisque l'équilibre, dans un premier temps est assuré par nos deux pieds bien posés sur la terre ferme et non sur des pédales instables.

Dans un second temps, l'enfant apprend à passer de plus en plus de temps, les pieds en l'air, en équilibre sur son engin. Il sera sécurisé !

L'apprentissage du pédalage ne sera pas un problème, là où, dans l'autre cas, la suppression des petites roues donnera lieu à des chutes plus ou moins graves.

La méthode O Passo propose d'apprendre le rythme avec une draisienne et non avec des petites roues, puisqu'elle est basée sur la marche de l'apprenant et la conscientisation de celle-ci.

On fait donc appel à l'équilibre de l'individu, de la même manière que dès ses premiers pas d'enfant, il a dû se lancer d'un point à un autre pour se déplacer, en lâchant les éléments à sa portée qui pouvaient l'entourer.

Prendre pour base, dans l'apprentissage, un appui extérieur comme un métronome par exemple, est illusoire, ce sont les petites roues du vélo.

Notez bien que je ne dénigre pas le métronome qui est un excellent outil pour certains travaux de précision par exemple, mais sans le préalable d'un bon équilibre intérieur, il n'est pas efficace.

De par la marche, puis par la recherche de qualité du mouvement, le ralentissement et la maîtrise de celui-ci, l'équilibre intérieur est sollicité et conforté.

L'espace temps pourra être ainsi maîtrisé, ce qui permettra une pratique « sécurisée » de la musique, sensation souhaitée par tout musicien, quel que soit son niveau et ses objectifs.

