Rouler à vélo – Basics 3: Autres contenus d'apprentissage

Ces contenus d'apprentissage ont été conçus comme des compléments et sont adaptés au niveau «Basics 3».

Rouler sur une pumptrack, avec pédalage si nécessaire

Dans une pumptrack, il s'agit de générer de la vitesse sans pédaler, en jouant sur le lestage/délestage (pompage) des roues avec les bras et les jambes. Les débutants essaient de parcourir la plus grande distance sans pédaler et redonnent un petit coup de pédale pour franchir certaines bosses quand la vitesse ne suffit plus.

→ Exercices et leçons sur **mobilesport.ch**

Prendre un virage

Afin de pouvoir évoluer dans le trafic avec assurance, il est nécessaire, au degré Basics 3, d'exercer l'enchaînement complet du virage à gauche. Les éléments suivants sont déterminants:

1. Rouler en étant capable de regarder vers l'arrière.
2. Faire un signe clair de la main.
3. Prendre la présélection et ramener la main sur le guidon.
4. Respecter la priorité de droite et veiller au trafic opposé.
5. Effectuer un virage, ne pas le couper.

Varier les déplacements avec une main sur le guidon

Rouler avec une seule main sur le guidon demande beaucoup de pratique. Il faut donc multiplier les variantes pour consolider le mouvement. Les divers jeux de chasse se prêtent bien à l'exercice, car ils obligent le chasseur à libérer une main pour toucher ses camarades.

S'immobiliser contre un mur

Rouler lentement en direction d'un mur. Caler la roue avant contre la paroi en exerçant une petite pression avec les pédales afin de se stabiliser. Le mur facilite le maintien de l'équilibre. Afin de varier les expériences, trouver d'autres appuis, des troncs d'arbres par exemple.

Descendre une marche (trottoir)

Les trottoirs offrent une solution simple pour exercer cette technique et multiplier les expériences motrices. Seule la descente de la marche est entraînée ici. Comme les trottoirs sont souvent liés au trafic, il est préférable de commencer dans un espace protégé.

Rouler sur des surfaces irrégulières

L'environnement offre une variété d'éléments qu'il s'agit d'exploiter pour aménager un terrain d'entraînement.

Branches, cailloux et autres objets conviennent très bien pour cet usage. Mais il est intéressant aussi de sortir des sentiers battus pour s'exercer en nature: rouler dans un pré, un sous-bois, sur une place en gravier permet d'entraîner la différenciation et d'élargir le répertoire technique grâce aux adaptations que nécessitent les différentes surfaces.

Source: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO