

Pumptrack: A toutes pompes

La Suisse héberge plus de trois millions de vélos, dont un grand nombre dorment dans une cave. Ce thème du mois vous donnera l'envie de l'utiliser autrement ou de le dépoussiérer. En selle!



Depuis quelques temps, les pumptracks fleurissent partout en Suisse: Züriberg, Winterthour, Mendrisio, Morgins, etc. Et nombre de projets sont en cours de réalisation. Leur développement fulgurant s'explique par leur accessibilité et leur caractère ludique. Grands et petits, débutants et chevronnés, tous y trouvent leur compte dès les premiers tours de piste.

Vous avez dit pumptrack?

Derrière ce terme se cachent à la fois une activité et le lieu de sa pratique. Une pumptrack est une boucle construite – en principe – à plat et constituée d'une multitude de bosses, de compressions et de virages relevés. «Track» signifie la piste; «pump» indique que ses utilisateurs essaient de prendre un maximum de vitesse sans pédaler, en «pompe», soit en transférant leur centre de gravité vers l'avant ou l'arrière.

Ouvertes à tous

Les pumptracks ne nécessitent ni adhésion à un club, ni réservation préalable. Elles sont en outre accessibles à tous les VTT. Nul besoin de disposer d'un engin onéreux. C'est pourquoi cette discipline convient particulièrement aux jeunes sportifs au budget limité.

Cet attractivité pécuniaire n'est évidemment pas le seul atout des pumptracks. Ce sont des installations avec un faible risque de blessures, lorsqu'elles respectent les recommandations de base. Leurs adeptes peuvent y pédaler en toute sécurité, à l'écart de la circulation. Ils y améliorent leur technique, la coordination, l'équilibre et la force. Par effet de balancier, cet entraînement leur permet ensuite de gagner en assurance et en aisance sur la voie publique.

Improviser sa piste

Au vu de ses caractéristiques, cette discipline possède le profil idéal pour s'immiscer à l'école, que cela soit lors du cours d'éducation physique ou d'une sortie de classe. Outre les pumptracks « officielles », des pistes de moindre envergure peuvent être envisagées presque n'importe où sans devoir recourir à d'importantes infrastructures ou de grands espaces.

Ce thème du mois s'inscrit dans cette optique. Il s'adresse aux enfants de 8 à 12 ans et propose une série d'exercices ludiques et deux leçons à mettre en œuvre à côté et sur une pumptrack, ainsi que des vidéos.

Thème du mois

- [Pumptrack](#) (pdf)

Article

- [Aspects sécuritaires](#)

Moyen didactique

- [En révision](#)

Exercices

- [Avant de s'élaner](#)
- [Premiers tours](#) (avec vidéos)
- [Avec style](#) (avec vidéos)

Leçons

- [Parcours initiatique](#)
- [Wheelie & Bunny hop](#)

Source: Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S Cyclisme; Pete Stutz, responsable Sport populaire, Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO