

# Triathlon – Formes caractéristiques: Rouler en toute sécurité

Tenir en équilibre, accélérer, freiner, changer de vitesse et connaître les règles de la circulation sont autant d'exigences à satisfaire en cyclisme. Les athlètes maîtrisent le vélo lorsqu'ils roulent de manière prévoyante, sont capables de déplacer leur centre de gravité et négocient correctement les virages. Ils peuvent s'améliorer progressivement grâce à des exercices adaptés à leur niveau. Par ailleurs, il est important que les enfants et les jeunes connaissent le fonctionnement de leur vélo et aient conscience de leurs aptitudes personnelles pour rouler en toute sécurité, que ce soit individuellement ou en groupe.

## Le grand manège

Les athlètes apprennent à estimer les distances et la vitesse, savoir réagir aux situations imprévues et mieux rouler à vélo.



Un grand cercle marqué au sol fait office de piste de cirque. Toutes les athlètes circulent à vélo sur la piste et tournent en rond sans se dépasser. Le moniteur ou la monitrice se tient au milieu et donne les instructions.

1. Garder toujours le même écart entre les athlètes.
2. Former deux cercles (intérieur/extérieur).
3. Faire rouler les athlètes du cercle intérieur dans un sens et celles du cercle extérieur dans l'autre.

4. Rouler en huit: au milieu, les athlètes de la «boucle» supérieure croisent en alternance celles de la «boucle» inférieure.

### plus facile

- Utiliser un grand cercle (beaucoup d'espace pour les athlètes).
- Demander à un aide-moniteur ou une aide-monitrice de se joindre à l'exercice et d'imprimer la vitesse.
- Rouler lentement.

### plus difficile

- Utiliser un petit cercle (peu d'espace pour les athlètes, donc conduite correcte obligatoire).
- Augmenter la vitesse.
- Tenir le guidon à une main.
- Freiner le moins possible.

**Matériel:** Equipement de cyclisme, evtl. craies, cônes pour délimiter le cercle

---

## Petit train

Les athlètes réagissent habilement lorsqu'un danger ou un obstacle se présente et maîtrisent leur vélo à tout moment.



La locomotive (le moniteur) roule en tête, les wagons (les athlètes) suivent juste derrière. Les wagons effectuent le même parcours que la locomotive et adoptent sa vitesse.

## plus facile

- Choisir un parcours simple.
- Faire de grands virages.
- Surmonter quelques obstacles.
- Rester toujours à la même vitesse.
- Rouler lentement (mais pas trop quand même).

## plus difficile

- Choisir un parcours difficile.
- Faire des virages serrés.
- Surmonter beaucoup d'obstacles.
- Varier la vitesse et la cadence.
- Rouler tantôt vite, tantôt très lentement (équilibre).
- Remplacer la locomotive (un athlète va devant).

**Matériel:** Equipement de cyclisme

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**