

# VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Contrôler et adapter la vitesse de manière efficace

Comment freiner sans laisser de traces? Comment parvenir à accélérer et à maintenir ma vitesse sans perdre trop d'énergie? Il est impératif de maîtriser le freinage et l'accélération pour faire du vélo efficacement et en toute sécurité. Les enfants et les jeunes doivent être en mesure d'adapter leur vitesse de façon optimale selon la situation.



## Simplifier et compliquer les formes d'entraînement

Les propositions «plus facile» et «plus difficile» te permettront d'adapter au mieux les différentes formes d'entraînement. Les exemples ci-dessous t'aideront à varier les exercices; la liste n'est toutefois pas exhaustive. Tu recevras de plus amples informations à ce sujet durant la formation de base.

### plus facile

- Effectuer l'exercice chacun à son rythme
- Agrandir la surface de jeu

- Choisir un terrain ne présentant ni difficultés ni obstacles

### **plus difficile**

- Effectuer l'exercice avec une seule main
- Changer de position de pédale (autre pied devant)
- Réduire la surface de jeu
- Choisir un terrain comportant des obstacles (p. ex. racines, pierres)

---

## **Signalisation de changement de vitesse**

### **Pédaler et changer les vitesses**

Sur un circuit comprenant autant de montées courtes que possible, place différents marquages indiquant les vitesses que les participants doivent passer. Ceux-ci effectuent ensuite le circuit conformément aux marquages.

### **plus facile**

- Effectuer le circuit sur un terrain plat
- Mettre peu de marquages et les éloigner suffisamment les uns des autres

### **plus difficile**

- Effectuer le circuit sur un terrain exigeant et varié
- Placer volontairement des marquages peu cohérents (p. ex. braquet plus difficile en montée)
- Mettre de nombreux marquages relativement proches les uns des autres

### **Conseil**

Utilise des cônes de couleur: rouge = petit braquet, jaune = grand braquet. À la fin de l'exercice, explique que certains marquages étaient peu cohérents et attire l'attention des participants sur ce à quoi ils doivent veiller pour changer de vitesse.

**Matériel:** Cônes/Plots ou morceaux de bois pour matérialiser les marquages

---

## **Le monstre à vélo**

### **Freiner**

Le monstre à vélo se tient d'un côté du terrain, et le reste du groupe de l'autre. Le monstre à vélo démarre en lançant un grand cri, puis tente de toucher les autres participants ou de les faire sortir des limites du terrain. La personne touchée ou sortie du terrain devient elle aussi un monstre à vélo et l'aide à attraper les autres. Ceux qui

parviennent à rejoindre le côté opposé du terrain peuvent prendre part au tour suivant. Combien de tours faudra-t-il pour qu'il n'y ait plus que des monstres à vélo?

### plus facile

- Agrandir la surface de jeu
- Utiliser un objet (p. ex. un bâton) pour attraper plus facilement les autres
- Permettre de mettre pied à terre pour attraper quelqu'un

### plus difficile

- Réduire la surface de jeu
- Rouler uniquement dans une position particulière

### Conseil

Les monstres à vélo peuvent se déplacer vers l'avant et sur le côté, mais pas en arrière.

**Matériel:** Cônes

---

## Morpion à vélo

### Faire du surplace

Deux groupes jouent au morpion à vélo. La grille dessinée sur le sol comprend 3 x 3 cases suffisamment grandes pour contenir un vélo. Un membre de chaque équipe se rend dans une case puis y fait du surplace. Une deuxième personne fait alors de même, et ainsi de suite. Quelle équipe sera la première à former une rangée de trois, tout en empêchant l'équipe adverse d'y parvenir? Pour gagner, il faut que les trois participants d'un groupe soient toujours en train de faire du surplace dans leur case. Ceux qui n'y arrivent pas doivent quitter la case et se replacer à l'arrière de la file. Si toutes les cases sont occupées, mais qu'aucune rangée n'a pu être constituée, le jeu recommence depuis le début.

### plus facile

- Permettre de mettre pied à terre dans la case
- Agrandir autant que possible la taille des cases

### plus difficile

- Réduire la taille des cases
- Jouer simultanément sur deux terrains de morpion distincts

## Conseil

Assure-toi que chaque groupe comprend au moins trois participants (l'idéal est qu'il y en ait quatre ou cinq). Tu peux également imposer d'autres mouvements.

**Matériel:** Craie, sautoirs

---

## Stoppie and Go

### Stoppie

Dessine plusieurs arrêts sur deux parcours parallèles. Le jeu consiste en un duel: les deux participants partent en même temps et se rendent aussi vite que possible à l'arrivée en effectuant un stoppie à chaque endroit où un arrêt est représenté. Ceux qui ratent un arrêt ou n'effectuent pas correctement le stoppie imposé doivent en réaliser deux de plus avant le prochain arrêt. Qui rejoindra l'arrivée en ayant effectué le moins de stoppies mais les plus beaux?

### plus facile

- Imposer un seul arrêt par parcours
- Supprimer la contrainte de temps (pas de course), le but étant alors d'effectuer les plus beaux stoppies

### plus difficile

- Imposer plusieurs arrêts par parcours
- Demander aux participants d'échanger leurs vélos
- Exécuter des stoppies aussi hauts que possible

## Conseil

Si les participants sont nombreux, prévois suffisamment de place afin de pouvoir tracer autant de parcours parallèles que nécessaire et de garantir la sécurité.

**Matériel:** Cônes, craie

---

Source: Swiss Cycling (2023): Manuel VTT, Route, Piste, Cyclo-cross. Pour les enfants et les jeunes.  
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**