

VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Monter et descendre en fonction des capacités et de la situation

Sur quel type de descente est-ce que je me sens à l'aise? Quelles montées sont à ma portée et quelles descentes correspondent à mes capacités? À vélo, on est dépendant de la topographie du terrain et on enchaîne les montées et les descentes. Les enfants et les jeunes doivent ainsi relever des défis et prendre des décisions. Ils doivent sans cesse évaluer si et comment ils vont aborder la prochaine montée ou descente.



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)

Mime d'animaux

Positions sur le vélo

Forme des binômes (ou, en fonction du nombre de participants, des groupes de trois ou quatre). Chaque groupe convient de mimer deux animaux différents sur le vélo. Les autres groupes doivent deviner aussi rapidement que possible de quel animal il s'agit. Vous discutez ensuite tous ensemble de la position de base et de la position active à adopter sur le vélo et convenez d'un nom d'animal à utiliser comme signal pour les deux positions. À ton signal, tous se mettent alors dans la position demandée. Exercice supplémentaire: travaillez les deux positions dans la foulée. Tous doivent rouler dans une zone définie et se donner tour à tour un signal.

plus facile

- Imposer des animaux précis

plus difficile

- Pédaler avec une seule jambe
- Demander à l'ensemble du groupe de représenter l'animal

Conseil

Laisse libre cours à la créativité des participants: ce n'est pas grave s'ils ne reconnaissent pas les animaux mimés. Les groupes peuvent te dévoiler les animaux qu'ils ont choisis afin que tu leur donnes des conseils.

Matériel: Aucun

Distributeurs de Sugus

Descendre une pente raide

Les participants doivent descendre sur un sentier ou un itinéraire imposé, tout en transportant trois Sugus dans un gobelet fixé au casque à l'aide de ruban adhésif. Qui parviendra à effectuer l'ensemble du parcours sans perdre un seul Sugus?

plus facile

- Simplifier le parcours
- Utiliser des gobelets plus grands
- Autoriser toutes les positions sur le vélo

plus difficile

- Compliquer le parcours
- Utiliser des gobelets plus petits
- Imposer une limite de temps
- Demander aux participants d'adopter une position précise

Conseil

Cet exercice est idéal pour amener les participants à faire preuve d'anticipation et à rouler correctement sur un terrain vallonné.

Matériel: Gobelet, Sugus, ruban adhésif double face

Hillclimb Challenge

Monter une pente raide

Plusieurs groupes testent différentes façons d'effectuer une montée. Ils doivent s'y prendre autrement à chaque tour (p. ex. uniquement avec la main droite ou gauche, en danseuse, avec le plus petit braquet, avec le plus gros braquet). Le premier groupe à arriver en haut gagne le tour. Tu peux par exemple prévoir au total cinq tours et cinq variantes. Dès qu'un membre d'un groupe est en haut, le suivant peut démarrer.

plus facile

- Choisir un parcours simple sur un terrain pas trop pentu
- Ne pas se soucier du temps

plus difficile

- Choisir un parcours compliqué, éventuellement avec des racines
- Imposer une limite de temps (p. ex. une minute pour toute l'équipe)

Conseil

Afin d'accroître le temps de mouvement, tu peux constituer de petits groupes ou permettre à plusieurs membres d'un même groupe de rouler en même temps.

Matériel: Cartes avec les différentes variantes, cônes

Arrête-toi si tu peux!

S'arrêter et redémarrer sur un terrain vallonné

Définis une zone précise sur un terrain varié. Tous les participants roulent librement dans cette zone. À ton signal, ils doivent s'arrêter et garder l'équilibre jusqu'à ce que tu donnes le prochain signal.

plus facile

- Choisir un terrain plat
- Laisser à chaque fois quelques secondes aux participants pour trouver un endroit idéal pour garder l'équilibre
- Réduire la durée des arrêts
- Permettre aux participants de mettre pied à terre

plus difficile

- Choisir un terrain vallonné
- S'arrêter immédiatement au signal et garder l'équilibre
- Allonger la durée des arrêts

Conseil

Définis un circuit permettant de s'arrêter à différents endroits et explique aux participants que, pour des raisons de sécurité, il est important de descendre du bon côté du vélo.

Matériel: Aucun

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