

VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se déplacer sur, avec et à côté du vélo de manière agile et ludique

Quelles formes ludiques me permettent de me déplacer à vélo? Comment porter, pousser ou poser mon vélo? Le cyclisme implique de réaliser toute une série de mouvements créatifs sur ou avec le vélo ainsi qu'à côté. Les enfants et les jeunes peuvent se déplacer de manière ludique aussi bien sur le vélo (p. ex. effectuer des sauts ou un wheelie) et avec le vélo qu'en se tenant à côté (p. ex. monter sur le vélo et en descendre de différentes façons).



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)

Monter et descendre sur commande

Monter sur le vélo et en descendre

Les participants roulent dans une zone définie jusqu'à ton signal. Ils doivent ensuite descendre aussi vite que possible du vélo. Une fois que tous ont mis pied à terre, ils remontent sur leur vélo et se remettent à rouler jusqu'au prochain signal. Qui réagira le plus vite au signal?

plus facile

- Descendre du vélo non pas rapidement, mais le plus correctement possible
- Agrandir la surface de jeu
- Choisir un terrain plat

plus difficile

- Descendre aussi lentement que possible du vélo
- Réduire la surface de jeu
- Descendre du vélo et remonter dessus du côté inhabituel
- Changer de côté avant de remonter sur le vélo
- Descendre du vélo et remonter dessus latéralement, sous forme de course (cyclo-cross)

Conseil

Afin de varier la difficulté, tu peux introduire divers signaux. Les participants doivent alors descendre du vélo différemment en fonction du signal entendu (p. ex. frapper une fois des mains = descente côté droit, frapper deux fois des mains = descente côté gauche).

Matériel: Cônes

Curling humain

Rouler debout

Plusieurs équipes (d'au moins quatre personnes) s'affrontent. Trace à la craie une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Un membre de chaque équipe monte sur le vélo (il doit rester debout) et se transforme en « pierre de curling » tandis que ses coéquipiers (qui n'ont pas de vélo) le poussent en direction de l'arrivée. Ils doivent se tenir derrière la ligne de départ et ne peuvent prendre que cinq mètres d'élan maximum. Qui se rapprochera le plus de l'arrivée sans pédaler ni tourner le guidon? Un cône de la couleur de l'équipe est placé à l'endroit où chaque « pierre de curling » s'est arrêtée. Quelle équipe aura le plus de cônes à proximité de l'arrivée à l'issue du jeu?

plus facile

- Placer l'arrivée relativement près de la ligne de départ
- Permettre à la personne sur le vélo de s'asseoir

plus difficile

- Placer l'arrivée plus loin de la ligne de départ
- Imposer des consignes (p. ex. poser une seule main sur le guidon ou un seul pied sur les pédales)
- Pousser la « pierre de curling » en étant assis-e sur son vélo

Conseil

La selle doit être descendue assez bas pour qu'en cas de problème, la « pierre de curling » puisse facilement poser les deux pieds au sol.

Matériel: Cônes, craie

Relais en sautillant

Sautiller

Au moins deux équipes s'affrontent en relais. Tous les participants se transforment en puces qui doivent parcourir environ trois mètres en sautillant. Adaptez le type de sauts au niveau des participants: de côté, en avant, en arrière, etc.

plus facile

- Autoriser les participants à mettre pied à terre entre les sauts
- Raccourcir la distance à parcourir
- Permettre aux participants de sautiller de diverses façons (avec la roue avant ou arrière)

plus difficile

- Interdire aux participants de mettre pied à terre entre les sauts

- Interdire les sauts en avant
- Effectuer le moins de sauts possible (= sauter loin)

Conseil

Le plus simple est de sautiller vers l'avant. Définis la taille des équipes de façon à réduire autant que possible le temps d'attente.

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