

# VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se déplacer de manière sûre et intelligente dans un groupe

Où sont mes camarades? Quelle est la composition de mon groupe? Où dois-je me placer, quand et pourquoi? Le fait de rouler en groupe présente de nombreux avantages et est amusant. Les cyclistes peuvent ainsi se motiver mutuellement, apprendre à se faire confiance et vivre des expériences sportives ensemble. Pour pouvoir s'épauler mutuellement, ils doivent communiquer correctement. Au sein d'un groupe, les enfants et les jeunes apprennent à cohabiter et à s'entraider.

Cependant, ils ont également la possibilité de faire certaines choses en solo, par exemple de lancer une attaque. La résistance aérodynamique constitue dans ce cadre un aspect essentiel. Les enfants et les jeunes peuvent la réduire et se répartir les tâches grâce à un travail d'équipe. Ils doivent en outre être capables de se concentrer suffisamment pour percevoir rapidement des mouvements au sein du groupe, communiquer de façon adéquate (p. ex. au moyen d'un signe de la main) et réagir à temps.



## 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)

---

## **The three of us**

### **Rouler en file indienne**

Plusieurs groupes de trois effectuent un parcours défini en file indienne. La personne qui est devant impose l'allure, la cadence de pédalage ainsi que l'itinéraire, tandis que les deux autres font en sorte de maintenir la distance convenue. Après un certain temps, la personne qui se trouve à l'avant s'écarte pour passer à l'arrière; celle qui la suit prend alors le relais.

### **plus facile**

- Augmenter la distance (p. ex. longueur d'une girafe)
- Effectuer le parcours lentement et avec un braquet prédéfini

### **plus difficile**

- Réduire la distance et rouler le plus près possible les uns des autres
- Imposer une allure et autoriser les changements de vitesse

### **Conseil**

Effectue l'exercice sans changement de vitesse et entraîne les participants à rouler les uns derrière les autres en gardant une distance constante entre eux.

**Matériel:** Aucun

---

## Piège à lapins

### Rouler côte à côte, en colonne par deux

Tu désignes un lièvre et un chasseur. Le reste du groupe a pour mission de protéger le lièvre. Dès lors que le chasseur touche l'épaule du lièvre, ce dernier est considéré comme attrapé.

### plus facile

- Ne demander qu'à deux personnes de protéger le lièvre
- Donner une frite de piscine au chasseur afin de lui faciliter la tâche

### plus difficile

- Lièvre: rouler avec le plus petit braquet possible
- «Protecteurs»: former un cercle autour du lièvre

### Conseil

Forme plusieurs petits groupes en fonction du nombre de participants. Ce jeu peut se réaliser sur une piste circulaire (terrain facile).

**Matériel:** Éventuellement frite de piscine

## Transport de matériel

### Rouler en groupe

Chaque groupe doit transporter certains objets (cônes, gourdes) d'un point A à un point B en respectant certaines règles:

- Les membres du groupe doivent à tout moment être en contact par le biais des «connecteurs».
- Les connecteurs sont toujours les objets à transporter.

En cas de perte d'un connecteur, le groupe doit se recomposer avant de poursuivre.

### plus facile

- Réduire la taille des groupes
- Choisir un itinéraire court et simple
- Utiliser comme connecteurs des objets de grande taille ou faciles à tenir

### plus difficile

- Augmenter la taille des groupes
- Utiliser de petits objets comme connecteurs

- Imposer l'emplacement du connecteur (p. ex. une épaule, deux mains)

## Conseil

Réalise l'exercice sur un terrain plat au début, puis complique progressivement l'itinéraire.

**Matériel:** Cônes, gourdes, sautoirs, feuilles de papier

---

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**