

# VTT, Route, Piste, Cyclo-cross: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et des comportements que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes et qui s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive. Elles ont été définies par des experts des disciplines polycyclides. Pour obtenir un résultat donné (état visé), tu formules des objectifs d'apprentissage spécifiques en t'appuyant sur les formes caractéristiques. Sur la base de ces objectifs, tu choisis ensuite la forme d'entraînement adéquate afin de travailler les enchaînements de mouvements associés à chacune des formes caractéristiques.



Découvre ici des formes d'entraînement spécifiques pour les sept formes caractéristiques. Tu les mettras en pratique dans le cadre de la formation de base. N'hésite pas à t'en inspirer et à les utiliser activement au moment de planifier ainsi que de concevoir tes entraînements. Lors de la planification, demande-toi systématiquement comment privilégier aussi un apprentissage ouvert, afin que les enfants et les jeunes puissent tester et expérimenter des choses en toute autonomie, sans trop d'explications.

## Formes d'entraînement pour...

- S'orienter dans des situations variées et naviguer de manière prévoyante

- Contrôler et adapter la vitesse de manière efficace
- Monter et descendre en fonction des capacités et de la situation
- Se déplacer sur, avec et à côté du vélo de manière agile et ludique
- Franchir les obstacles de manière variée et créative
- Se déplacer de manière sûre et intelligente dans un groupe
- Respecter l'environnement et le matériel

---

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**