

## VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Franchir les obstacles de manière variée et créative

Quels éléments me permettent de continuer à rouler à vive allure ou d'effectuer un saut élégant? Ou vaut-il mieux freiner légèrement et lever la roue avant ou arrière de façon dynamique? Franchir des obstacles sur un sentier, s'élaner à toute vitesse sur un pumptrack ou encore traverser des rails de tram sur la route constituent d'autres possibilités.

De tels obstacles permettent régulièrement aux enfants et aux jeunes de se tester, au quotidien comme à l'entraînement, en tenant compte aussi bien de leurs capacités techniques que de 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)

---

## Parcours d'obstacles

### Franchir des obstacles

Plusieurs participants doivent rouler les uns après les autres sur un ou plusieurs obstacles. Le premier ou la première le fait en montrant un mouvement «cool» que les autres essaient de reproduire en franchissant à leur tour l'obstacle.

### plus facile

- Raccourcir le parcours
- Définir un itinéraire avec des obstacles simples
- Autoriser les participants à mettre pied à terre ou à s'arrêter entre les obstacles

### plus difficile

- Allonger le parcours
- Définir un itinéraire avec des obstacles hauts nécessitant de sauter
- Interdire aux participants de mettre pied à terre entre les obstacles

## Conseil

Tu peux placer les obstacles de façon à ce qu'il ne soit pas possible de rouler/sauter par-dessus. Les participants s'exerceront ainsi à descendre du vélo, à le porter pour franchir un obstacle et à remonter ensuite dessus.

**Matériel:** Aucun

---

## Commande animalière

### Effectuer un bunny hop, lever la roue avant/arrière

Tous les participants roulent dans une zone définie. Lorsque tu cites le nom d'un animal, ils doivent exécuter une tâche précise.

Exemples:

- Chien = lever la roue avant
- Flamant = lever la roue arrière
- Grenouille = lever successivement la roue avant et la roue arrière
- Lièvre = effectuer un bunny hop

### plus facile

- Commencer avec un nombre restreint d'animaux et en ajouter d'autres au fur et à mesure
- Agrandir la zone
- Laisser un certain temps entre chaque signal

### plus difficile

- Introduire d'emblée tous les signaux
- Citer coup sur coup beaucoup d'animaux
- Effectuer l'exercice en roulant en cercle / derrière quelqu'un
- Faire des signes au lieu de citer les animaux

### Conseil

Permetts de temps en temps aux participants de citer eux aussi des noms d'animaux.

**Matériel:** Cônes

### Recueil de jeux de Swiss Cycling

- [www.ueben-spielen-velofahren.ch/](http://www.ueben-spielen-velofahren.ch/)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**