

# VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: S'orienter dans des situations variées et naviguer de manière prévoyante

Comment se présente l'itinéraire que j'emprunte? Comment aborder le prochain virage et quel obstacle vais-je trouver après? Que fait la voiture devant moi? Où sont mes camarades? Où se trouvent mes concurrents? Il est essentiel d'enregistrer continuellement les informations importantes tout en roulant et de les assimiler afin de choisir la trajectoire optimale.



## 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)

---

## Rouler dans un couloir

### Rouler droit en faisant un signe avec le bras / en regardant par-dessus son épaule

Les participants roulent dans un ou plusieurs couloirs tout en exécutant différentes tâches, par exemple:

- Faire un signe avec le bras
- Rouler sans les mains ou avec une seule main
- Regarder derrière soi et identifier le nombre de doigts que quelqu'un montre

## plus facile

- Choisir des couloirs larges et courts
- Accomplir une seule tâche (voire aucune) à chaque fois

## plus difficile

- Choisir des couloirs étroits et longs
- Accomplir plusieurs tâches à chaque fois
- Regarder au sol et y lire quelque chose

## Conseil

Les couloirs sont parfaits pour s'exercer à tourner à gauche et se préparer ainsi à rouler sur la route.

**Matériel:** Craie, cordes

---

## Jeu de slalom B.I.K.E.

Effectuer un slalom

Les participants se répartissent en plusieurs groupes de trois ou quatre. Les premiers de chaque groupe définissent un parcours de slalom à l'aide de dix cônes, puis le montrent aux autres. Ceux-ci effectuent ensuite le parcours à tour de rôle en essayant de commettre le moins d'erreurs possible. Ceux qui n'y parviennent pas du premier coup reçoivent la lettre «B». Un autre slalom est alors tracé par un-e autre participant-e. Ceux qui ne réussissent pas non plus le deuxième slalom du premier coup reçoivent cette fois la lettre «I». La première ou le premier à obtenir les quatre lettres du mot «B.I.K.E.» est éliminé. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un-e seul-e participant-e.

### **plus facile**

- Agrandir la distance entre les cônes
- Réaliser l'exercice sur une plus grande surface

### **plus difficile**

- Raccourcir la distance entre les cônes
- Varier les terrains
- Limiter les possibilités de prendre de l'élan latéralement

### **Conseil**

Incite les participants à tracer des parcours sur des terrains diversifiés.

**Matériel:** Cônes

---

## **Faire gicler les flaques d'eau**

### **Pivoter sur la roue arrière**

Les participants roulent dans une flaque (pouvant également être matérialisée par un plot, un cône ou un sautoir) et tentent de faire gicler l'eau le plus loin possible (ou d'écraser l'objet) avec la roue arrière. Pour y parvenir, ils peuvent lever celle-ci ou la faire pivoter latéralement.

### **plus facile**

- Rouler dans de grandes flaques

### **plus difficile**

- Rouler dans de petites flaques
- Faire gicler l'eau le plus haut possible

## Conseil

En l'absence de flaques, tu peux avoir recours à d'autres objets; il te faudra alors trouver d'autres métaphores, par exemple «écraser» un sautoir.

**Matériel:** Aucun, ou éventuellement un sautoir ou un cône

## 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 OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**