

## VTT, Route, Piste, Cyclo-cross – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Respecter l'environnement et le matériel

Comment me montrer responsable à vélo? Comment me comporter avec les autres cyclistes et usagers ainsi qu'avec les animaux? À quoi dois-je veiller sur les sentiers et les routes ou au sein d'installations sportives? Comment respecter la nature et l'environnement? Les enfants et les jeunes se posent continuellement ces questions, et bien d'autres encore. Il est important qu'ils entretiennent régulièrement leur vélo, réparent les éléments défectueux et se soucient du matériel. Ils doivent également réfléchir à où et comment poser leur vélo lors de sorties.

Il est en outre recommandé de toujours porter un équipement adéquat (p. ex. un casque et des gants). Les cyclistes circulent la plupart du temps sur la voie publique, où ils côtoient d'autres usagers. Afin de garantir une cohabitation paisible et de prévenir les accidents, ils doivent respecter certaines règles. Il s'agit du code VTT sur les sentiers, du règlement de l'installation sur les pumptracks ou au sein d'autres infrastructures, et du code de la route sur le bitume.



## 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)

---

## Poule aveugle

### Poser son vélo

Tous les vélos sont répartis sur le sol. La moitié des participants a les yeux bandés; l'autre moitié doit guider les «poules aveugles» jusqu'aux vélos. Qui sera le premier ou la première à reconnaître son vélo au toucher?

### plus difficile

- Réduire le nombre de vélos
- Retrouver son vélo sans être guidé-e

### Conseil

Explique aux participants comment poser son vélo correctement (pas du côté du dérailleur).

**Matériel:** Bandeaux ou sautoirs pour les poules aveugles

---

## Safety buddy

### Contrôler le matériel

Forme des groupes de deux et demande à chaque binôme de contrôler le matériel de l'autre. Les participants savent quels éléments contrôler:

- Le casque de mon binôme est-il positionné correctement?
- Les freins fonctionnent-ils?
- La pression des pneus est-elle bonne?
- Toutes les vis (roues, guidon) sont-elles suffisamment serrées? Y a-t-il un risque que quelque chose (p. ex. la bandoulière d'un sac à dos) se coince dans les rayons?

Les binômes doivent procéder à ce contrôle plusieurs fois par séance et se prévenir mutuellement si une poche est ouverte, par exemple.

### **plus facile**

- N'effectuer que des contrôles simples la première fois

### **plus difficile**

- Ajouter ensuite des contrôles plus compliqués (p. ex. profil des pneus, hauteur de la selle)

### **Conseil**

Répète régulièrement ce contrôle, afin qu'il fasse partie intégrante de l'entraînement et ne nécessite plus d'explications.

**Matériel:** Aucun

---

## **Memory «Code VTT»**

### **Comportement sur et avec le vélo**

Des cartes représentant chacune l'un des six symboles du code VTT sont réparties le long d'un parcours. Les participants roulent librement sur celui-ci, regardent les cartes et essaient de mémoriser les symboles. À ton signal, ils se rassemblent et notent sur une feuille de papier ou reproduisent dans l'ordre les symboles dont ils se souviennent.

### **plus facile**

- Disposer moins de cartes
- Autoriser les participants à faire plusieurs tours

### **plus difficile**

- Disposer plus de cartes
- N'autoriser qu'un seul tour
- Effectuer ce jeu sur des sentiers (ou sur un pumtrack, p. ex.)

## Conseil

Forme des équipes et demande-leur de noter un symbole à la fin de chaque tour. Quelle équipe sera la première à trouver tous les symboles?

**Matériel:** Cartes de memory «Code VTT»

Suva: [«Code VTT»](#)

## 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**