

## 04 | 2012

### Thème du mois – Sommaire

Aspects sécuritaires	2
En révision	3
Exercices: Avant de s'élancer	4
Exercices: Premiers tours	6
Exercices: Avec style	8
Leçons	10

### Catégories

- Tranche d'âge: 8-12 ans
- Degrés scolaires:  
Primaire et secondaire I
- Niveaux de progression:  
Débutants à avancés



## Pumptrack

**La Suisse héberge plus de trois millions de vélos, dont un grand nombre dorment dans une cave. Ce thème du mois vous donnera l'envie de l'utiliser autrement ou de le dépoussiérer. En selle!**

Depuis quelques temps, les pumptracks fleurissent partout en Suisse: Züriberg, Winterthour, Mendrisio, Morgins, etc. Et nombre de projets sont en cours de réalisation. Leur développement fulgurant s'explique par leur accessibilité et leur caractère ludique. Grands et petits, débutants et chevronnés, tous y trouvent leur compte dès les premiers tours de piste.

### Vous avez dit pumptrack?

Derrière ce terme se cachent à la fois une activité et le lieu de sa pratique. Une pumptrack est une boucle construite – en principe – à plat et constituée d'une multitude de bosses, de compressions et de virages relevés. «Track» signifie la piste; «pump» indique que ses utilisateurs essaient de prendre un maximum de vitesse sans pédaler, en «pompe», soit en transférant leur centre de gravité vers l'avant ou l'arrière.

### Ouvertes à tous

Les pumptracks ne nécessitent ni adhésion à un club, ni réservation préalable. Elles sont en outre accessibles à tous les VTT. Nul besoin de disposer d'un engin onéreux. C'est pourquoi cette discipline convient particulièrement aux jeunes sportifs au budget limité. Mais cet attrait pécuniaire n'est évidemment pas le seul atout des pumptracks. Ce sont des installations avec un faible risque de blessures, lorsqu'elles respectent les recommandations de base. Leurs adeptes peuvent y pédaler en toute sécurité, à l'écart de la circulation. Ils y améliorent leur technique, la coordination, l'équilibre et la force. Par effet de balancier, cet entraînement leur permet ensuite de gagner en assurance et en aisance sur la voie publique.

### Improviser sa piste

Au vu de ses caractéristiques, cette discipline possède le profil idéal pour s'immiscer à l'école, que cela soit lors du cours d'éducation physique ou d'une sortie de classe. Outre les pumptracks «officielles», des pistes de moindre envergure peuvent être envisagées presque n'importe où sans devoir recourir à d'importantes infrastructures ou de grands espaces.

Ce thème du mois s'inscrit dans cette optique. Il s'adresse aux enfants de 8 à 12 ans et propose une série d'exercices ludiques et deux leçons à mettre en œuvre à côté et sur une pumptrack, ainsi que des vidéos à découvrir sur [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Aspects sécuritaires

**Comme toute aire de jeu, une pumptrack n'est pas un espace sans risque d'accidents. Le bpa – Bureau de prévention des accidents émet une série de recommandations permettant de garantir une sécurité maximale.**

Les pumptracks ont vu le jour dans des arrière-cours, jardins et terrains vagues, mais pas toujours de manière légale. La brochure [«Pump tracks: Guide de bonnes pratiques d'après la pump track Züriberg»](#) du bpa attire l'attention sur les dangers et les mesures de précaution à prendre lors de la construction d'une telle infrastructure. Il s'agit notamment de créer des tracés appropriés sans passages étroits ni croisements où des collisions pourraient se produire. Grâce à une planification adéquate et une analyse préalable du sol, il est possible d'élaborer une pumptrack sûre et dont l'entretien générera un minimum de coûts.

## **Sans obstacle**

Toute installation doit être parfaitement intégrée au terrain. Il est préférable d'éviter les niveaux et les paliers ainsi que les trous et les tranchées qui pourraient représenter un danger pour les pieds et les genoux en cas de chute. Il importe aussi de dégager les espaces et d'enlever les gros cailloux ou souches d'arbres. Le cycliste doit pouvoir terminer sa course sans risque s'il quitte le parcours après une erreur de pilotage.

## **A portée de vue**

Une attention particulière doit être prêtée au sens du circuit, qui est à respecter sans condition. Si plusieurs tracés se rejoignent, chacun doit être visible de l'autre avant la jonction. Les cyclistes peuvent ainsi freiner ou éviter la collision à temps. De manière générale, les croisements à angle droit sont à proscrire.

## **Une entrée, une sortie**

Bien que les pumptracks soient des boucles fermées, elles doivent commencer à un endroit précis qui offre une vue dégagée sur la plus grande partie possible de l'installation. Dans l'idéal, le point de départ n'est pas fortement surélevé pour éviter toute énergie potentielle qui ne puisse être maîtrisée dans la pumptrack. La sortie, clairement définie, doit mener sans équivoque à l'espace de repos.

## **Au repos**

Chaque pumptrack possède un espace de repos délimité visuellement. On y dépose le matériel et les VTT pendant les pauses. Les objets jonchant le sol, et notamment les vélos, constituent un danger important en cas de chute. Pour les passants et les spectateurs, cet espace est un lieu d'observation privilégié.

## **Un équipement en ordre**

Les pumptracks sont accessibles à tous les VTT, en bon état de fonctionnement (voir p. 3). Un VTT semi-rigide (suspension avant) facilite toutefois l'exécution des mouvements. L'équipement inclut le casque et les gants. Il est aussi vivement conseillé de mettre des genouillères et des coudières de protection.

# En révision

**Donner un coup de chiffon, graisser la chaîne, remplacer une chambre à air sont des opérations à la portée de tous. D'autres réparations requièrent en revanche les compétences d'un spécialiste.**

## Préparation

Utiliser un établi ou une vieille table comme place de travail; le sol, recouvert de journaux ou de cartons, peut aussi faire l'affaire. Une prise d'eau à proximité et un tuyau muni d'une buse réglable sont pratiques.

## Vérification

- La résistance des freins (avant et arrière) est-elle suffisante, en particulier s'il s'agit de freins à disque? L'écart entre la pointe du levier de frein et le guidon est-il au moins de 2 cm lorsque le levier est tiré?
- Les patins de freins ne sont-ils pas trop usés?
- Les pneus sont-ils suffisamment gonflés?

Avant de retourner le vélo sur la selle et le guidon, enlever la saleté avec une brosse à poils doux ou un chiffon, nettoyer avec de l'eau savonneuse ou un spray de nettoyage, laisser agir pour dissoudre les tâches tenaces et rincer à l'eau propre. Ne jamais gicler directement sur les roulements à billes.

## Chaîne

La chaîne, la courroie dentée et le dérailleur doivent être débarrassés des saletés et de la rouille avec un chiffon ou une brosse à poils durs, puis traités avec un lubrifiant. Enduire ensuite la chaîne avec de la graisse (pas d'huile de machine à coudre, trop liquide, pas suffisamment lubrifiante). Tourner gentiment le pédalier en arrière. Important: l'excès de graisse doit être enlevé pour éviter que la chaîne ne s'encrasse dès les premiers mètres parcourus.

Une astuce pour remettre la chaîne sans se salir les mains: à l'aide d'un objet (p. ex. un bout de bois), poser la chaîne sur les dents du petit plateau, tourner le pédalier en avant et le tour est joué.

## Pièces mobiles

Utiliser l'huile de machine à coudre parcimonieusement pour lubrifier les câbles de freins et de vitesse, les pédales, les leviers de freins, etc.

## Freins

Des patins de freins usés augmentent non seulement le risque d'accident mais endommagent aussi les jantes. Faites remplacer les patins par un spécialiste (et non soi-même). Ce conseil vaut également pour le réglage des freins, en particulier s'il s'agit de freins à disque.

## Pneus

Il est plus facile et plus agréable de rouler avec des pneus bien gonflés. La pression maximale (psi/atü) est indiquée sur chaque pneu.

## Selle et guidon

Le guidon doit être ajusté afin de garantir une position efficace. La hauteur de la selle dans une pumptrack est plus basse que celle recommandée sur la voie publique (en position assise, poser un talon sur une pédale et toucher le sol avec les orteils de l'autre pied), car le cycliste est constamment debout sur les pédales.

### Matériel:

- Seau et eau
- Savon, spray ou liquide de nettoyage pour vélo
- Chiffons en coton
- Brosses à poils doux et à poils durs, évent. brosse à dents
- Graisse de chaîne
- Huile pour machine à coudre

### Selon les besoins:

- Gants en caoutchouc jetables (pour ne pas se salir les mains)
- Pompe à vélo
- Set de réparation pour vélo et chambre à air de réserve, évent. pneu de rechange
- Outils pour vélo: clé en tube et clé plate

# Exercices: Avant de s'élancer

**Une pumptrack se mérite! Avant de s'engager sur la piste, il est recommandé d'effectuer quelques exercices pour améliorer les qualités de coordination et la technique.**

## Surplace

**Cet exercice améliore l'équilibre, mais également l'orientation et la réaction. En place sur leur vélo, les enfants doivent garder la pose.**

Rester le plus longtemps possible sur place sans mettre le pied à terre.

### Plus difficile:

- Tenir le guidon d'une seule main.
- Forme jouée à plusieurs («coince-coince»): délimiter une zone dans laquelle il est interdit de poser le pied. Celui qui perd l'équilibre se rend dans une seconde zone y faire du surplace.



## Course d'escargot

**Dans cet exercice, le cycliste le plus lent et le plus agile gagne la course! La clef du succès réside dans les qualités d'équilibre et d'orientation.**

Définir une ligne de départ et d'arrivée sur une place de jeu. A un signal donné, rouler le plus lentement possible en direction de l'arrivée. Qui franchit la ligne d'arrivée en dernier?

### Remarques:

- Maintenir les pédales à l'horizontale.
- Freiner légèrement.
- Incliner le guidon pour un meilleur équilibre.
- Demeurer debout en équilibre sur le vélo.



## En appui

**Un exercice d'équilibriste solitaire: les enfants profitent d'un objet pour se maintenir sur place. L'ajout de consignes rend la tâche plus complexe.**

Prendre appui avec la roue avant sur une caisse pour se maintenir en équilibre.

### Variantes:

- Utiliser d'autres éléments pour s'appuyer (un arbre, une bordure, etc.).
- Prendre appui avec la roue arrière.

### Plus difficile:

- Lever un bras.
- Lever une jambe.

**Matériel:** Caisse ou autre objet similaire



## Saut d'obstacles

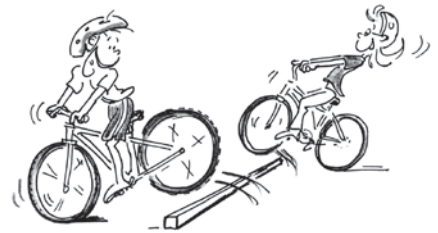
**Au cours de cet exercice, les cyclistes apprennent à sauter par-dessus un obstacle. De l'équilibre, de la différenciation et du rythme sont requis.**

Placer une traverse en bois (4 x 4 cm) au centre de la place de jeu. Les élèves s'exercent individuellement à passer par-dessus l'obstacle. Veiller à ce que la pédale du pied fort soit en haut. Qui parvient à sauter par-dessus l'obstacle sans le toucher?

### Déroulement:

- Décharger le poids sur la roue avant et enjamber l'obstacle. Lever le guidon en tirant sur les bras et appuyer simultanément sur la pédale «supérieure».
- Poser la roue avant sur la traverse en bois et décharger le poids sur la roue arrière afin de rouler sur l'obstacle. Se lever de la selle et soulever la roue arrière.

**Matériel:** Traverse en bois



## Remorque

**L'objectif de cet exercice d'équilibre et d'orientation est de mieux maîtriser le vélo. Les élèves effectuent un slalom le plus rapidement possible.**

Attacher un carton au tube de selle à l'aide d'une cordelette et le tirer à travers un parcours sans qu'il touche les cônes.

### Plus difficile:

- Allonger la corde.
- Attacher deux cordes de longueur différente.

**Matériel:** Carton, cordes



## Slalom

**Cet exercice améliore quatre des cinq qualités de coordination à des degrés divers: la différenciation en premier lieu, puis l'équilibre, l'orientation et le rythme.**

Tracer un slalom avec des gobelets ou des cônes de marquage. Qui est le plus rapide?

### Plus difficile:

- Les roues avant et arrière ne passent pas du même côté des objets.
- Seule la roue avant effectue le slalom, la roue arrière demeure toujours du même côté des objets.

**Matériel:** Gobelets ou cônes de marquage



## Freinages

**Savoir s'arrêter à temps et sans chuter nécessite un entraînement. Cette maîtrise suppose de la différenciation, de l'équilibre et de l'orientation, mais aussi de la réaction.**

Effectuer un parcours sur lequel il faut effectuer un maximum de freinages différents:

- Sur du goudron
- Sur du gravier
- Sur de l'herbe
- Sur de l'herbe mouillée
- A plat
- En descente

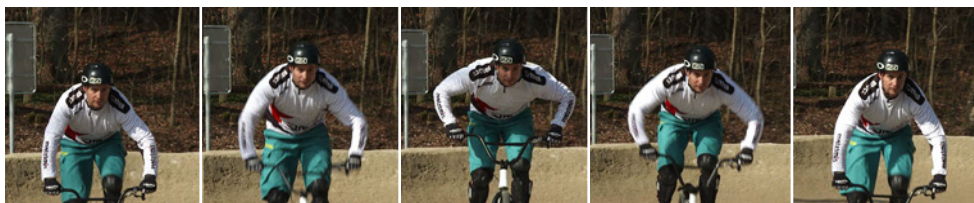


# Exercices: Premiers tours

Halte aux pédalages! Les adeptes doivent prendre de la vitesse en enroulant les bosses et en «pompant» dans les creux et dans les virages. Quelques conseils pour bien débuter.

## Pump avec les bras

Il est tout à fait possible d'effectuer un tour de piste avec la seule force des bras. Cet exercice se concentre sur les mouvements de «flexion-poussée» au moment opportun.



→ [Vidéo](#)

A la montée, délester le vélo en pliant les bras. A l'attaque de la descente, pousser les bras vers l'avant afin d'accélérer.

**Remarque:** Commencer en utilisant la dernière bosse avant la sortie de la piste. Puis ajouter une ou plusieurs bosses en «reculant» par rapport à la sortie.

### Variantes:

- Qui arrive à rouler le plus loin après la sortie?
- Qui sort le plus vite de la dernière bosse?
- Qui arrive à effectuer un tour complet en pompant uniquement avec les bras?

## Pump avec les jambes

Les pédales assument une autre fonction sur une pumptrack. Elles servent de support lors de la poussée avec les jambes au passage d'une bosse.

A vérifier avec cet exercice.



→ [Vidéo](#)

A la montée, délester le vélo en pliant les jambes. A l'attaque de la descente, pousser sur les pédales avec les jambes.

**Remarque:** Commencer en utilisant la dernière bosse avant la sortie de la piste. Puis ajouter une ou plusieurs bosses en «reculant» par rapport à la sortie.

### Variantes:

- Qui arrive à rouler le plus loin après la sortie?
- Qui sort le plus vite de la dernière bosse?
- Qui arrive à effectuer un tour complet en pompant uniquement avec les jambes?

## Pump coordonné

Cet exercice combine l'action des bras et des jambes. Les mouvements doivent être synchronisés afin d'obtenir la vitesse maximale à la sortie d'une bosse.



→ [Vidéo](#)

A la montée, délester d'abord la roue avant en pliant les bras, puis la roue arrière en fléchissant les jambes. A l'attaque de la descente, exercer une pression sur la roue avant en tendant les bras, puis sur la roue arrière en tendant les jambes, afin d'accélérer au maximum.

**Remarque:** En effectuant un balancer «avant-arrière» du centre de gravité, l'accélération est accentuée.

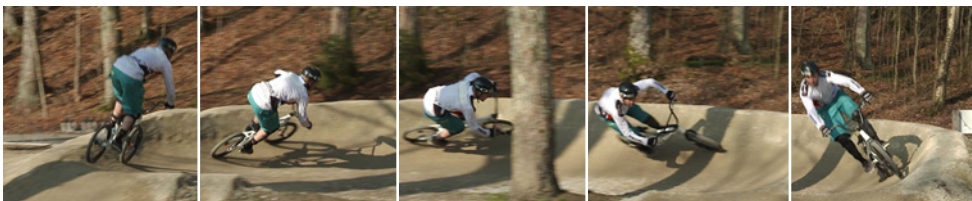
### Variantes:

- Qui arrive à rouler le plus loin après la sortie?
- Qui sort le plus vite de la dernière bosse?
- Qui arrive à effectuer un tour complet en pompant avec les bras et les jambes?

---

## Virages relevés

Outre les bosses, les virages permettent également d'augmenter la vitesse. Cet exercice renseigne sur la manière de gérer un virage et la position du binôme «vélo/corps».



→ [Vidéo](#)

Entrer dans le virage au milieu de la piste. Incliner le vélo et le corps simultanément. Tenir la trajectoire au milieu du virage. Le regard est toujours dirigé vers la trajectoire voulue et le plus loin possible.

### Variantes:

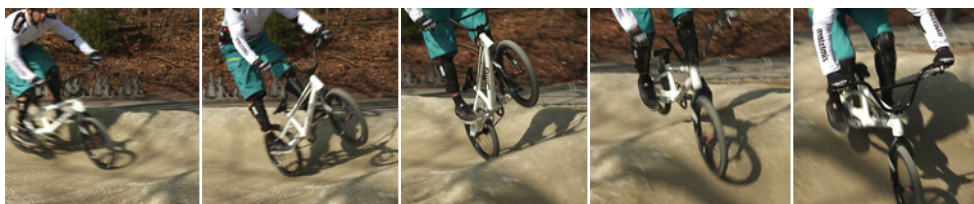
- Augmenter graduellement la vitesse et l'inclinaison.
- Entrer dans la partie supérieure du virage, sortir dans la partie inférieure.
- A vive allure, mettre la pédale intérieure en haut et appuyer sur la pédale extérieure.

# Exercices: Avec style

Plus de sensations fortes? Au mouvement de «pump» s'ajoute l'exécution de figures artistiques pour cyclistes avertis. Ces techniques permettent de fendre l'air mais aussi de gagner en vitesse. Multiples combinaisons possibles.

## «Pick up»

Gravir une bosse sur une roue n'est pas impossible. Cet exercice décortique les étapes clés du «pick up».



→ [Vidéo](#)

Au pied de la bosse, cabrer (= lever la roue avant) en gardant toujours le contact au sol avec la roue arrière. Reposer la roue avant juste après le point culminant de la bosse et exercer une pression sur celle-ci afin d'accélérer.

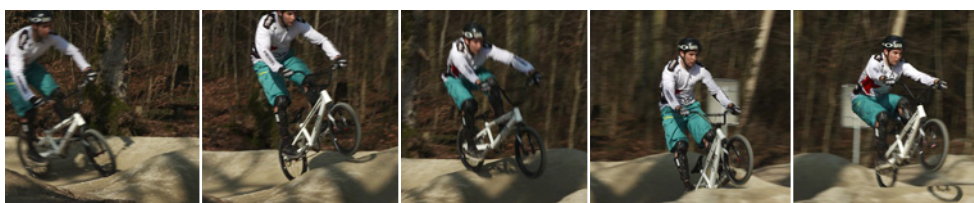
**Remarque:** Il est important de garder un ou deux doigts sur le frein arrière. En cas de perte d'équilibre vers l'arrière, freiner brièvement pour poser la roue avant sur le sol.

**Plus difficile:** Effectuer un «pick up» dans la phase finale d'un virage précédant une bosse. Ce mouvement est particulièrement approprié en sortie de virage car il facilite le redressement du buste et augmente la vitesse.

---

## «Manual»

Au cours de cet exercice, les enfants franchissent les bosses en équilibre sur la roue arrière.



→ [Vidéo](#)

Au pied de la bosse, lever la roue avant en gardant toujours le contact au sol avec la roue arrière. Maintenir la roue avant en l'air et «pomper» avec les jambes.

**Remarque:** Il est important de garder un ou deux doigts sur le frein arrière. En cas de perte d'équilibre vers l'arrière, freiner brièvement pour poser la roue avant sur le sol.

**Plus difficile:** Enrouler plusieurs bosses à la suite.



## Saut simple

Les sauts font partie du répertoire «freestyle» à vélo. Cet exercice présente la forme élémentaire.



→ Vidéo

Décoller brièvement les deux roues au sommet de la bosse, puis les reposer dans la descente afin d'accélérer.

### Plus difficile:

- Sauter la dernière bosse de chaque enchaînement de bosses.
- «Bunny hop» (voir illustr. ci-dessus): A la différence du saut simple, lever la roue avant au pied de la bosse («pick up»), puis la roue arrière. Reposer les deux roues dans la descente afin d'accélérer.

**Remarque:** Lors de l'exécution d'un «bunny hop», il est important de garder un ou deux doigts sur le frein arrière. En cas de perte d'équilibre vers l'arrière, freiner brièvement pour poser la roue avant sur le sol.

---

## Saut par-dessus deux bosses

Il est tout à fait possible d'éprouver la sensation de voler sur un vélo.

L'objectif de cet exercice consiste à réceptionner dans la descente de la bosse suivante.



→ Vidéo

A la différence du saut simple, lever la roue avant au pied de la bosse («pick up») après une flexion plus marquée des jambes et des bras. Décoller ensuite la roue arrière. Atterir dans la descente de la bosse suivante, d'abord avec la roue avant, puis avec la roue arrière afin d'accélérer.

**Plus difficile:** Sauter par-dessus les deux dernières bosses avant un virage.

# Leçons

## Parcours initiatique

**Cette leçon d'introduction à la pumptrack a une double vocation: elle peut non seulement être conduite comme phase préparatoire avant un passage avec des enfants sur la piste; mais il est également possible d'intégrer la pumptrack comme atelier supplémentaire au cours de la partie principale.**

### Conditions cadre

Durée de la leçon: Env. 90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 8-12 ans

Niveau d'apprentissage: Débutants





Environnement du cours: Extérieur, place gazonnée ou goudronnée à l'écart de la circulation, aux abords de la pumptrack

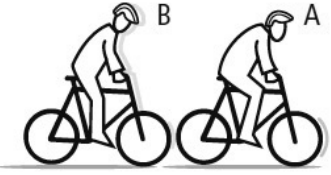

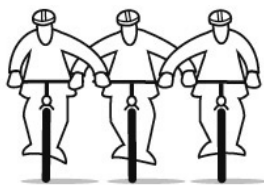

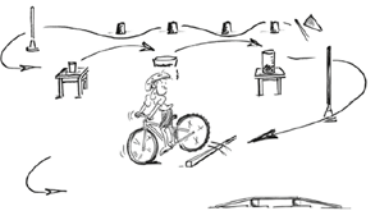
### Objectifs d'apprentissage




- Améliorer la maîtrise du vélo
- Entraîner la coordination sur le vélo
- Jouer avec le vélo
- Se familiariser avec la technique du «pump»

### Indications

Donner des consignes claires pour éviter les chutes et les collisions.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' <b>Conduite restreinte</b> Rouler à l'intérieur d'un terrain délimité en respectant une consigne donnée par l'enseignant: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne toucher personne et rouler de plus en plus vite.</li> <li>• «Give me five»: se taper dans la main.</li> <li>• Se donner la main, se saluer.</li> <li>• Transmettre un bâton, puis une balle de tennis.</li> <li>• Lancer et attraper la balle, aussi avec la «mauvaise main».</li> </ul> <b>Plus difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire progressivement l'aire de jeu.</li> <li>• Utiliser seulement la main gauche/droite.</li> <li>• Transmettre/lancer un frisbee.</li> </ul>		Objets de marquage, plusieurs bâtons, balles de tennis, évent. frisbee
	5' <b>Avec une main</b> Rouler en cercle dans la cour de récréation. Poser la main gauche sur le genou gauche et accompagner le mouvement. Qui parvient à rouler avec la première vitesse engagée? <b>Plus difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser la main sur l'articulation du pied.</li> <li>• Réduire le diamètre du cercle.</li> </ul>		Event. objets ou moyen de marquage pour le cercle (craie, cônes)
	5' <b>Bras croisés</b> Tenir la poignée droite du guidon de la main gauche et la poignée gauche de la main droite. Qui parvient à rouler en cercle? <b>Plus difficile:</b> Dessiner le plus petit «huit» possible.		
Partie principale	5' <b>Roi du freinage</b> Les élèves roulent en ligne, tous à la même vitesse (descente d'une petite colline par exemple). Dès que la roue avant franchit une ligne déterminée, les cyclistes freinent. Qui est plus rapide? Freiner avec la roue avant ou la roue arrière? Avec les deux en même temps? <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui est le plus précis? Essayer de stopper sa roue avant pile sur une ligne. Plus le droit de pédaler après avoir pris l'élan!</li> <li>• Freiner dans une pente raide: tester le comportement de la roue arrière qui dérape.</li> </ul>		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' <b>Roue dans roue</b> A et B roulent l'un derrière l'autre. Tous deux sont prêts à freiner à tout moment. A varie son tempo, s'arrête, et B essaie de freiner à temps pour ne pas toucher la roue arrière de A.  <b>Variante:</b> A parvient-il à rouler suffisamment lentement de sorte que B n'arrive pas à éviter sa roue arrière?		
	3x1' <b>Cueillette</b> Disposer sur un terrain délimité différents objets – cônes, balles, sautoirs, etc. – qui rapportent des points selon leur grandeur. Les élèves essaient de récolter le maximum d'objets sans poser pied à terre. Chaque prise est ramenée au point de départ (dans un cerceau par exemple). Jouer pendant une minute.		Cônes, balles, sautoirs, objets de différentes hauteurs
	7-8' <b>Perche humaine</b> Rouler à trois de front. Chacun tient, avec une main, le guidon de son voisin. Le groupe doit effectuer un parcours déterminé.  <b>Variante:</b> Le cycliste du milieu tient les épaules de ses coéquipiers. <b>Plus difficile:</b> Un des coéquipiers n'a pas le droit de pédaler, les deux autres le poussent ou le tirent.		Cônes pour marquer le parcours
	7-8' <b>Slalom mobile</b> Former des groupes d'au moins six enfants circulant à une vitesse modérée et à deux mètres de distance les uns des autres. Le dernier cycliste accélère, remonte la colonne en slalomant autour de ses camarades, prend le commandement du groupe et détermine le tempo. Le suivant l'imité dès que celui-ci l'a dépassé.		
	20' <b>Parcours d'obstacles</b> Mettre en place un parcours avec des obstacles de difficulté variable (traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.). Qui pose le pied à terre est pénalisé d'un point.  <b>Variante:</b> Par équipe. Laquelle comptabilise le moins de points après trois passages?		Traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' (en option, difficile)	<p><b>Par ici la sortie</b></p> <p>A vitesse réduite et de préférence sur un pré. Le partenaire retient le vélo après le saut. Pour la forme finale, l'élève tient lui-même son engin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vers l'arrière: sauter loin derrière la selle. Attention: les vélos avec porte-bagages ne sont pas recommandés!</li> <li>• Vers l'avant: passer par-dessus le guidon.</li> <li>• De côté: passer la jambe par-dessus le guidon et sauter.</li> </ul> <p><b>Attention:</b> Pour les deux premières sorties, maintenir les pédales à la même hauteur.</p>		
	15'	<p><b>Polo</b></p> <p>Deux équipes disputent un tournoi de polo à vélo sur un terrain délimité. Les participants utilisent par exemple des cannes et une balle d'unihockey. Les buts sont choisis (genre et taille) en fonction des conditions et des aptitudes des enfants.</p> <p><b>Plus difficile:</b> Jouer sur un terrain accidenté.</p> <p><b>Attention:</b> Les cannes représentent un danger de chute si elles sont glissées dans les roues du vélo.</p>		Cannes d'unihockey ou de hockey sur glace, balle d'unihockey
Retour au calme	5'	<p><b>Gonfler!</b></p> <p>Par deux. En imitant les mouvements d'une pompe, A «gonfle» B, qui s'imagine qu'il est un ballon ou un matelas pneumatique et mime le processus. Petit à petit, B se remplit d'air, puis il se dégonfle et se laisse tomber par terre.</p>		

## Wheelie & Bunny hop

**Rouler sur une roue et soulever son vélo sans aide extérieure sont deux figures que les enfants expérimentent souvent par eux-mêmes. Cette leçon pose les jalons du «wheelie» et du «bunny hop» en vue d'une exécution finale dans la pumptrack. A proposer uniquement à un groupe à l'aise sur un vélo!**

### Conditions cadre

Durée de la leçon: Env. 90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants





Tranche d'âge: 8-12 ans




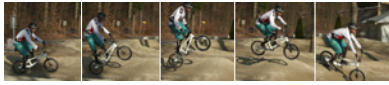

Niveau d'apprentissage: Avancés

Environnement du cours: Extérieur, place goudronnée à l'écart de la circulation, aux abords de la pumptrack

### Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases du «wheelie» et du «bunny hop»

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' <b>Chambres à air musicales</b> Des chambres à air – une de moins qu'il y a d'enfants – sont disposées sur un terrain délimité. Les enfants roulent librement autour des chambres à air. Au signal, chacun essaie le plus vite possible de mettre sa roue avant dans un cerceau. Celui qui n'a pas de cerceau doit réaliser une tâche supplémentaire: faire un tour de terrain, courir autour du vélo 10 x, etc.		Cônes de marquage pour les limites du terrain, chambres à air (une de moins que le nombre d'enfants)
	5' <b>Equilibriste</b> Poser les pieds sur la barre centrale du vélo en mouvement et se maintenir en équilibre.		
Partie principale	5' <b>«Wheelie»: premières sensations</b> Par groupe de trois. Un enfant est sur son vélo; à sa gauche et à sa droite se tiennent deux camarades pour l'aider en cas de problème. Il déplace son poids du corps le plus loin possible vers l'arrière de manière à lever la roue avant. Ressentir les sensations lors des mouvements de flexion et d'extension des genoux. Changer les rôles.		
	10' <b>«Wheelie»: sur une surface plane</b> Soulever la roue avant en déplaçant le poids du corps vers l'arrière et en tendant les jambes; ne pas tirer exagérément sur le guidon. Si la roue monte trop haut, activer le frein arrière; si la roue ne se soulève pas assez, tendre un peu plus les jambes. Se fixer une ligne d'arrivée – une ligne ou un objet – à une distance de 2 m, puis 3 m, etc.		Event. cônes de marquage

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20' <b>«Wheelie»: sur une pumptrack</b> Au pied de la bosse, lever la roue avant en gardant toujours le contact au sol avec la roue arrière. Reposer la roue avant dans la descente afin d'accélérer. <b>Plus difficile:</b> Lever la roue avant au pied de la première bosse. Maintenir la position tout au long de l'enchaînement de bosses et «pomper» avec les jambes.		
	5' <b>«Bunny hop»: premières sensations</b> Soulever la roue arrière du sol à faible vitesse. Pour faciliter le mouvement, freiner doucement en déplaçant son poids du corps vers l'avant.		
	15' <b>Bunny hop»: sur une surface plane</b> Soulever d'abord la roue avant, puis la roue arrière avec une impulsion. La réception se fait sur les deux roues simultanément. <b>Plus difficile:</b> Par-dessus de petits objets.		Event. petits objets
	15' <b>«Bunny hop»: sur une pumptrack</b> Lever la roue avant au pied de la bosse, puis la roue arrière. Reposer les deux roues dans la descente afin d'accélérer.		
Retour au calme	10' <b>Tournois de ligue</b> Définir trois terrains représentant chacun une ligue (1 <sup>re</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> ). Tous les enfants débutent en 2 <sup>e</sup> ligue. Celui qui réussit à faire poser pied à un camarade monte d'une ligue. Celui qui pose le pied ou sort du terrain descend d'un niveau. Interrompre le jeu après quelques minutes: tous les enfants en 1 <sup>re</sup> ligue reçoivent un point, en 2 <sup>e</sup> ligue deux points, etc. Qui a le moins de points après cinq interruptions de jeu?		Cônes de marquage

# Conseils

## Source

- Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). [Cahier pratique «mobile» 51: A vélo](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Hofer, F., Keller, H., Gremaud, S. (2010). [Cahier pratique «mobile» 63: Roues libres](#). Office fédéral du sport OFSPO.

## Bibliographie

- Hubschmid, S. (2010). [Pump tracks: Guide de bonnes pratiques d'après la pump track Züriberg](#). Berne: bpa – Bureau de prévention des accidents.
- van Rooijen, L. (2009). [Mountainbike trails: Solutions pour la création de pistes](#). Berne: bpa – Bureau de prévention des accidents.
- bpa – Bureau de prévention des accidents (2004). [Safety Tool. Promotion de la sécurité à l'école](#). Berne: bpa – Bureau de prévention des accidents.
- Sidwells, C. (2005). [Réparation et entretien de votre vélo](#). Paris: Hachette Pratique.

## Vidéos

- [Exercices «Premiers tours» et «Avec style»](#)
- [Pumptrack avec Roger Rindnerknecht](#) (en allemand)

## Remerciements

Un grand merci à Roger Rindnerknecht pour sa participation aux vidéos de ce thème du mois.  
[www.rogerinderknecht.com](http://www.rogerinderknecht.com)

## Partenaires



ASEP



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteurs

Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S  
Cyclisme  
Pete Stutz, responsable Sport populaire,  
Swiss Cycling

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

pumptracks gmbh, Hansueli Spitznagel

### Illustrations

Leo Kühne

### Vidéos

Halsundbeinbruch Film, Zurich  
Médias didactiques, HEFSM

### Graphisme

Médias didactiques, HEFSM