

N°1

Bmx

défis

7 au
13 juillet



vacances

Été 2014

Proposé par Claude Vuillemot – Illustrations Christophe Boul



Conseils pour mieux réussir

1 Tenir son frein avec un ou deux doigts. Freiner lorsqu'on sent qu'on commence à se retourner en arrière. Apprendre à doser la tension utile dans le coup de frein pour ne pas rabattre le vélo d'un coup sec.

2 Se positionner en maintenant le vélo très cabré. Il faut également penser à se grandir le plus possible au niveau du placement du corps.

3 Apprendre à sentir où se situe son point d'équilibre. Celui-ci doit rester le plus possible à la verticale au dessus de la roue arrière.

C'est grâce à cela que l'équilibre peut être maintenu.



Le wheeling consiste à rouler en pédalant debout avec la roue avant cabrée

Exercice 1 : Faire un arrêt de pédalage puis reprendre

Vous avez réussi à faire quelques mètres de wheeling. Il vous faut maintenant passer à l'étape supérieure.

Vous allez essayer de partir en wheeling sur la distance que vous voudrez puis vous allez tenter d'arrêter votre pédalage un court instant. Pas trop longtemps au risque de voir la roue avant se reposer au sol.

Puis vous devrez reprendre le pédalage. Renouvelez l'opération le plus de fois possible.

Le défi à relever est le suivant :

Sans contrainte d'espace ou de nombre de coups de pédales, vous devrez réussir le plus grand nombre d'arrêt de pédalage lors d'un wheeling.

Défi 1 : arrêts rythmés

Partir en wheeling

Faire un arrêt du pédalage, suivi de 4 coups de pédales, puis un arrêt, puis 4 coups, etc.

Répéter cet enchaînement le plus de fois possible

Idem avec 3 coups de pédales

Idem avec 2 coups de pédales

4 W + A

3 W + A

2 W + A

Le saviez-vous ?

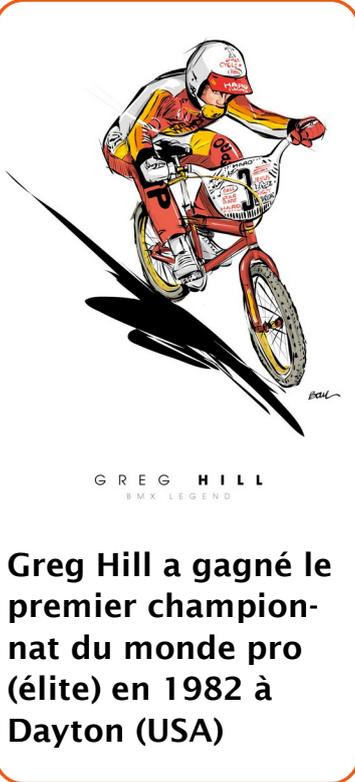
Sur certaines pistes, il faut être capable de pédaler sur les obstacles tout en maintenant la roue avant levée. C'était le cas à Saint Quentin en Yvelines sur la 2ème bosse.



Quentin Caleyron passe l'obstacle tout en pédalant



Manual



Greg Hill a gagné le premier championnat du monde pro (élite) en 1982 à Dayton (USA)

Faire un manual consiste à rouler sur la roue arrière debout sans pédaler.

Le principe est un peu le même que pour le wheeling.

Pour réussir un bon manual, il vous faudra utiliser les jambes. En poussant sur celles-ci, vous pourrez faire redresser le vélo. Mais le plus dur sera de trouver le point d'équilibre en positionnant votre centre de gravité au dessus de la roue arrière. Pensez à plier les jambes. Sans oublier le plus important : savoir tenir son frein pour éviter de se retourner. Si vous ne faites pas encore, il faut vous forcer. Au travail !

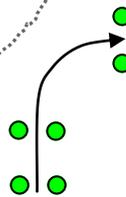
Exercice 1 :
Faire le plus long manual possible

Pour faciliter le cabrage, au moment où je veux démarrer mon geste, je procède en deux temps.

1 : j'amène le buste en avant

2 : je le recule pour donner de l'élan vers l'arrière

Défi 1 : Manual en virage !



Placer 4 plots pour délimiter une porte d'entrée obligeant une ligne droite, puis 2 autres plots décalés sur un coté pour baliser la porte de sortie.

Lancez vous des défis en tournant à droite mais aussi à gauche et en variant la grandeur du virage.

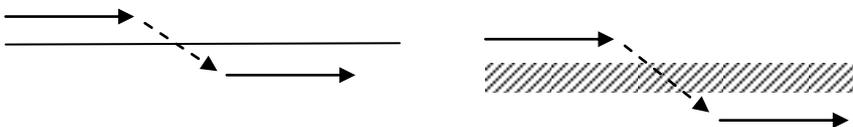


Si on faisait du bunny-up ?

Faire un bunny-up ou bunny-hop (pour l'équivalent de saut de lapin), c'est réussir à décoller son vélo du sol sans l'aide d'une bosse ou d'un tremplin. Il faut commencer par cabrer l'avant puis lever la roue arrière.

Exercice 1 :
Faire le plus haut bunny-up possible

Défi 1 : Bunny-up sur le coté



Faites un bunny-up en essayant de vous décaler de plus en plus sur le coté (n'oubliez pas de travailler à droite et à gauche !)



4 Freestyle

Rebonds



Bloquer le frein, basculer le corps en arrière pour amener le vélo en position de cabrage, et réaliser le maximum de rebonds sur la roue arrière.

Vous pouvez essayer de faire :

- Le plus long rebond
- Un rebond par-dessus un obstacle
- Un rebond sur le côté
- Un rebond + 1/4 tour
- Décrire un cercle



Roue arrière

Levez votre selle, tenez votre frein et partez pour la plus grande distance de roue arrière.

Stéphane Colley (†) a réalisé un record du monde avec 36.248 km.

Et vous, combien pensez vous tenir ?

Pensez à bien vous caler sur la selle.



5 Accélération - Départs

Dans ce thème, vous allez essayer de travailler le gainage entre le haut et le bas du corps, ainsi que la liaison entre les coups de pédales.

Enchaînement

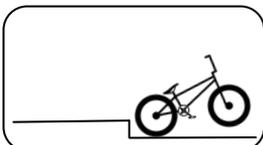
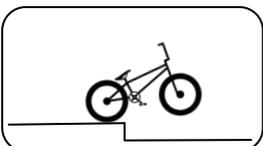
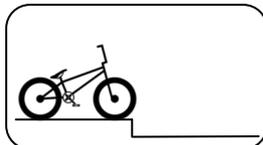
Cela consiste à accélérer en levant la roue avant, sur plusieurs coups de pédale sans que la roue ne se repose et en cherchant à la maintenir le près du sol possible.

Après avoir essayé de réaliser un « enchaînement » sur plat, vous tenterez de descendre un trottoir.

Pour cela, il vous faudra partir arrêté au bord et reposer la roue avant seulement lorsque la roue arrière aura atteint le sol.

Si votre roue avant retombe avant la roue arrière, c'est perdu.

Recommencez plusieurs fois ! Variez le pied de départ



CHRISTOPHE LEVEQUE
BMX LEGEND

Il est probablement l'un des pilotes ayant eu la meilleure accélération. Il a maintenant fondé ses propres marques dont :

CHASE
BICYCLES

Danseuse

Pédaler en danseuse, c'est pédaler tout en restant debout.



L'exercice que vous allez faire consiste à faire de la danseuse d'un bras. Il faudra



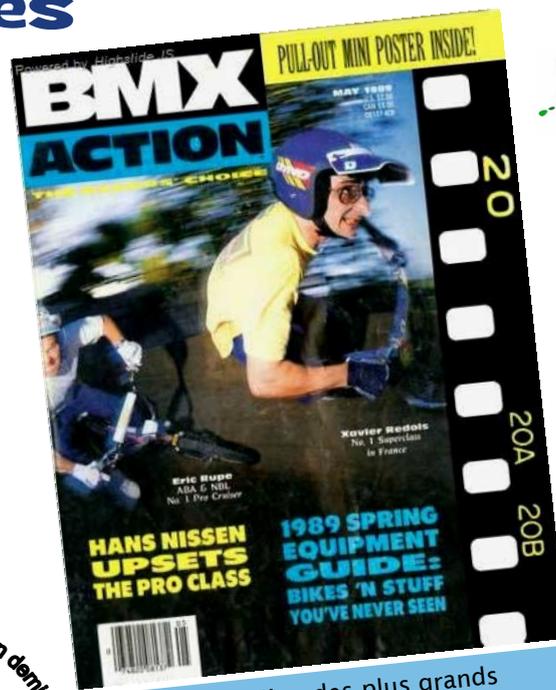
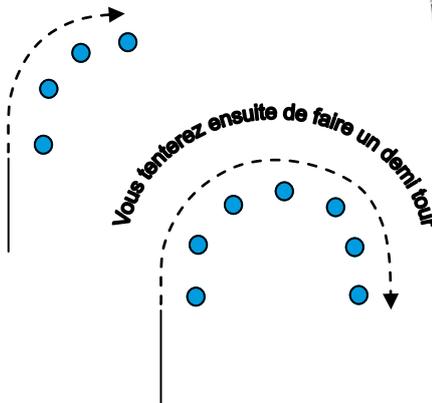
être capable de le faire des 2 cotés (bras droit et gauche).

Si vous cherchez à compliquer la tâche, vous pouvez essayer de le faire en légère montée puis dans une côte plus raide.



6 Virages

Le premier exercice qu'il va falloir faire sera de réaliser une relance avec la roue avant cabrée sur un quart de cercle. Pour cela, vous commencerez à pédaler avec le pied intérieur par rapport au virage puis déclencherez votre cabrage au moment où vous pédalerez avec le pied extérieur. A ce moment là, il faudra tourner les épaules et le regard vers l'intérieur.



Xavier Redois, l'un des plus grands champions français des années 80 a eu droit à sa couverture sur le très célèbre magazine américain « BMX ACTION ». Ici on le voit en plein virage avec un autre monstre du BMX en la personne d'Éric RUPE.

Défi 1 : Virages pompés

Pour réussir ce défi, il vous faudra vous élaner sur quelques coups de pédales puis vous devrez vous déplacer uniquement en faisant des zigzags tout en pompant dans chaque virage. Vous verrez que vous pouvez accélérer grâce à une poussée efficace. Lorsque vous aurez compris le principe, il ne vous restera plus qu'à vous lancer des défis comme :

Aller d'un point à un autre sans pédaler (cela peut représenter une distance jusqu'à 500 m).

Vous pouvez aussi faire des petites courses à deux ou plus.

Attention de ne pas trop tourner le guidon ou trop pencher car vous pourriez vite vous retrouver au sol.

7 Jeux

Pour terminer ce premier numéro, voici deux petits jeux. Il faut être au moins deux.

Le miroir

Cela consiste pour l'un, à faire toutes sortes de figures ou autres techniques. L'autre doit réussir à faire la même chose en même temps (ou avec le plus petit décalage possible). Exemple, je roule et déclenche un manual. L'autre me suit du regard et réalise en même temps que moi le même manual. Dès que je pose, il pose. Etc...



OUT

Pour la petite histoire, c'est un jeu que j'ai inventé dans les années 90 lors d'un stage chez mes amis suisses de Grandson.

Les règles sont les suivantes :

À tour de rôle, un des joueurs, annonce un défi en l'expliquant de la façon la plus détaillée possible, puis il doit le réaliser en un seul passage. S'il réussit, il n'a pas de pénalité. S'il rate, sa première pénalité est la lettre « O ». Chacun des autres joueurs réalise à son tour une tentative et pour eux, les pénalités s'appliquent de la même façon. Le tour suivant, un autre joueur donne un défi, etc...

La seconde pénalité possible est la lettre « U » et la dernière « pénalité est la lettre « T ». Dans ce cas, on est « out » et on a perdu. Toutefois, on peut continuer à tenter les défis pour le fun. Celui qui gagne est celui qui reste le dernier en lice sans atteindre le « out ».

Pour augmenter le suspens, vous pouvez aussi jouer avec le mot « vacances ». Cela durera plus longtemps !!!