

N° 2

# BMX

## défis

14 au  
20 juillet



## vacances

Été 2014

Proposé par Claude Vuillemot – Illustrations Christophe Boul



## Exercice 1 : slalomer

Vous avez travaillé le wheeling et réussissez à faire une bonne longueur. Vous allez tenter de faire plus difficile cette semaine en vous obligeant à faire des virages.

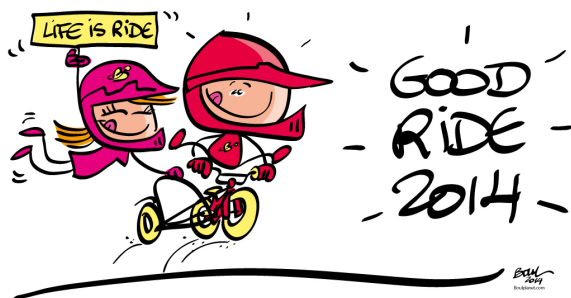
Tout d'abord, placez 2 repères distants d'environ 3 à 4 mètres. Vous allez essayer d'enchaîner 2 virages en wheeling.



Lorsque vous aurez réussi, vous augmenterez la difficulté de 2 manières :

- En rajoutant au fur et à mesure des objets pour augmenter le nombre de virages
- En rapprochant les objets pour rendre la trajectoire plus serrée.

Pour baliser votre slalom, vous pouvez utiliser différents objets : des cailloux, des morceaux de moquettes découpés dans des chutes, des canettes de soda, des dessus de bouteilles plastiques que vous couperez. Vous pouvez récupérer différentes couleurs de bouteilles. Cela peut aussi servir à l'entraînement et ne coûte rien par rapport aux coupelles vendues

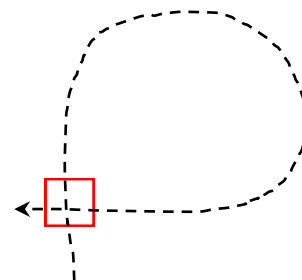


## Défi 1 : retour à la case départ

Travaillez sur un parking ou une zone très large et sécurisée.

Balisez une zone au sol d'environ 2 m sur 2 m.

Le but de ce défi est de partir en wheeling, de passer par la zone, de réaliser un virage de la taille que vous déciderez en fonction de votre capacité à tourner court ou pas, et de revenir dans la case du départ.



## 2 niveaux de défis

Vous cherchez dans un premier temps à revenir dans la zone sans poser la roue avant. Pour valider ce défi, il vous faudra réussir en tournant à droite et aussi à gauche.

A ce niveau, vous tenterez de revenir le plus vite possible. Il faudra faire un chrono (démarré lorsque la roue avant sort du carré et arrêté quand elle y revient).

### Quelques astuces pour bien réussir un wheeling :

Il faut tout d'abord éviter de subir l'accélération. Au bout d'une certaine augmentation de la vitesse, il n'est plus possible de rester en équilibre. La cadence de pédalage devient trop importante et surtout le danger accroît. Il faut par conséquent tenir son frein dès le début et penser à l'utiliser en quasi permanence pour limiter la vitesse.

Le pédalage doit être continu afin de maintenir l'équilibre. Toutefois, il doit être assoupli au moment où on utilise le frein. Il faut donc apprendre à faire tourner les jambes sans forcément appuyer sur les pédales.

Il faut aussi apprendre à maintenir son centre de gravité au dessus du point de contact de la roue arrière avec le sol. N'hésitez pas à bouger sur votre vélo en déplaçant votre bassin sur les deux axes : avant-arrière et latéralement pour rattraper un déséquilibre. Si vous sentez que vous tombez vers la droite, déplacez vous à gauche, etc.

Enfin, le vélo doit être assez cabré pour éviter d'avoir à rattraper le déséquilibre. Pensez donc à vous grandir le plus possible sur votre vélo. Rapprochez vos bras de votre buste.



*Vous vous êtes amusé à faire des manuals. Ne me dites pas que vous continuez à le faire sans votre frein. Ce n'est pas bien ! Reprenez vous immédiatement si tel est la cas et insistez. L'utilisation du frein vous permet d'éviter le retournement. Cela vous sécurisera dans votre geste. Essayez de mettre un petit coup de frein dès que vous sentez que votre corps part en arrière.*



## Exercice 1 :

### travailler en pied

### inverse

Si vous avez réussi à faire du manual avec votre bon pied, il serait intéressant de vous obliger à faire de même avec votre mauvais pied. Cela développera votre équilibre et vous permettra d'être « ambidextre du pied pour le manual » Il est toujours intéressant de savoir faire cela. Un jour ou l'autre, ça peut être utile en course, sait-on jamais Vous serez d'abord déstabilisé mais insistez un peu et vous verrez que vous progresserez vite.

***N'oubliez pas de fléchir les jambes afin de pouvoir les utiliser en poussée. Si vous avez les jambes tendues, vous ne pourrez rien réguler.***

***Pensez également à vous abaisser.***



## Exercice 2 :

### changement de pied

*Sur une idée de Mathieu Monot (entraîneur jeune au club de Saulon - pilote national junior 2015)*

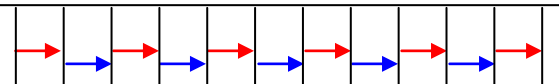


L'idéal pour cet exercice serait de travailler sur un parking pour utiliser les lignes de peinture délimitant les emplacements.

Lors de cet exercice, il va falloir changer de pied d'équilibre tout en maintenant votre manual (faire tourner le pédalier en sens inverse).

Au début, essayez de changer de pied sans contrainte d'espace, en le faisant quand vous le sentirez. Tentez de le faire plusieurs fois à la suite pour alterner un temps avec le pied droit puis un temps avec le pied gauche.

Enfin, vous tenterez de changer de pied à chaque ligne de parking. **Gauche devant / Droit devant**



Objectif : franchir le maximum de lignes



## Défi 1 : bunny-up manual

Déclenchez un bunny-up, tentez de retomber en manual puis rester le plus longtemps possible. Voici deux conseils :

- Ne cherchez pas à faire un bunny-up très haut. Quelques centimètres suffiront au début.
- Au cours du bunny-up, pensez à maintenir le corps en arrière et retombez avec les jambes fléchies, toujours dans l'optique de pouvoir repousser au moment où la roue arrière va se reposer sur le sol. Cela permettra de redresser le vélo.
- Enfin, essayez de vous placer en arrière lors du bunny-up pour maintenir le vélo cabré.



# Bunny-up

# Manual



## Exercice 1 :

### Faire le plus long bunny-up possible

Posez deux repères au sol sur lesquels vous pouvez rouler sans risquer de vous bloquer (deux morceaux de carton par exemple) et amusez vous à bunny-uper par-dessus.

Essayez d'augmenter de plus en plus la distance entre les deux marques au sol.

Plus vous voudrez sauter loin, plus il vous faudra de vitesse et de hauteur.

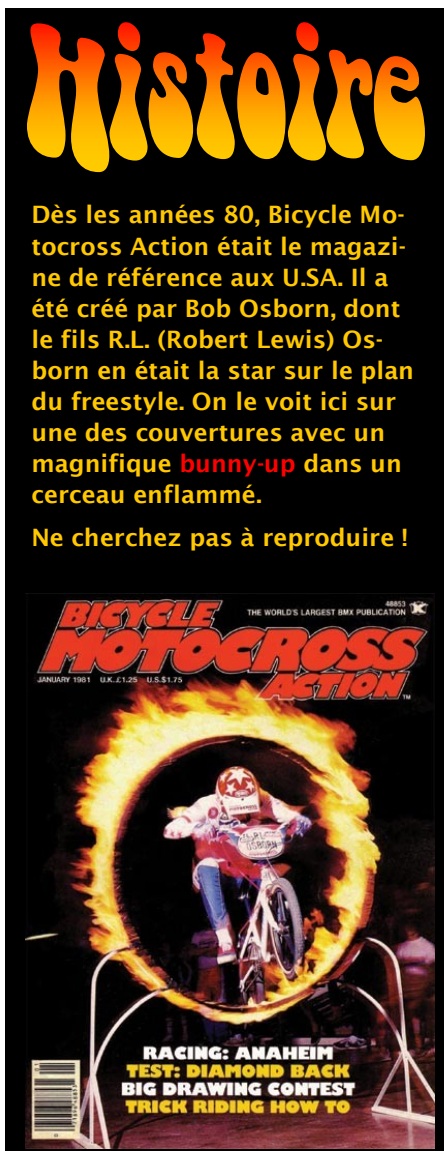
L'autre facteur à prendre en compte sera le décollage décalé des roues : c'est ce que j'appelle le bunny-up 2 temps.

Enfin, vous chercherez à monter le vélo sous votre corps en pliant les jambes et en cherchant à ramener la selle près de votre ventre.

Attention à ne pas faire cela n'importe où et à prévoir une zone de freinage suffisamment grande pour s'arrêter en toute sécurité.

Le bunny-up 2 temps consiste à décoller les deux roues au même endroit.

Imaginez une ligne au sol sur laquelle vous décollez votre roue avant. Vous allez devoir rouler en manual jusqu'à ce que votre roue arrière roule près de cette ligne qui sera alors le point de décollage de votre roue arrière.



## Défi 1 : Bunny-up chamboule tout

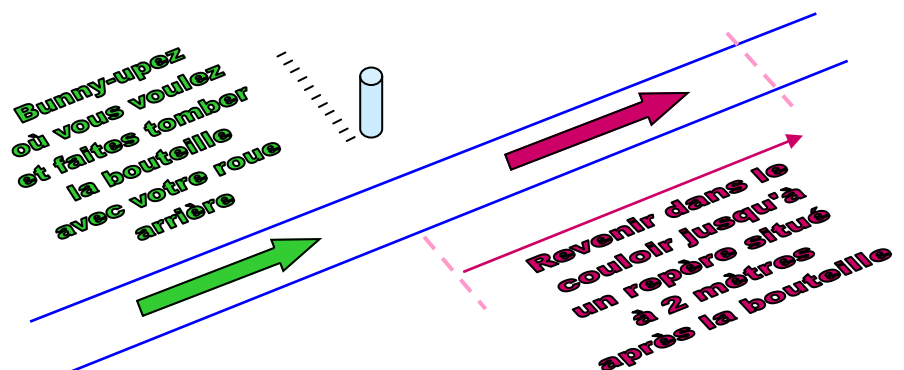
Pour réaliser cet exercice, il vous faut :

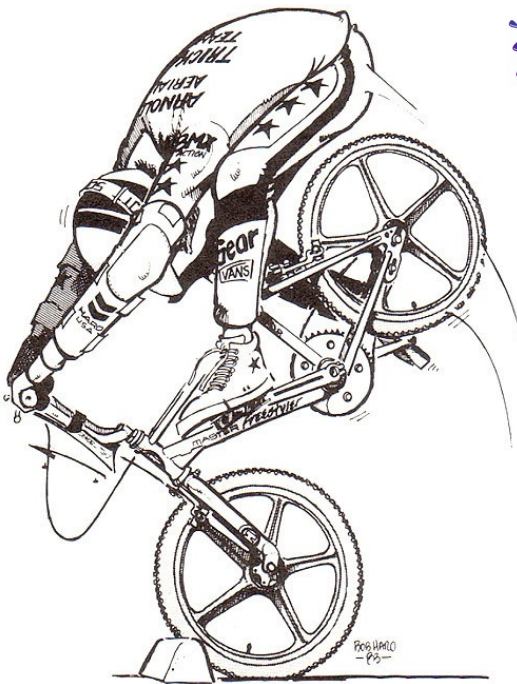
- quelques repères pour tracer un couloir de 50 cm de large et au moins 5 mètres de long.
- une bouteille plastique (éventuellement lestée avec un peu d'eau) placée à 20 cm du bord du couloir

Le défi consiste à faire un bunny-up, à décaler sa roue arrière sur le côté pour faire tomber la bouteille et à retomber dans le couloir et rouler sans en sortir sur 2 mètres.

Évidemment, vous pouvez choisir de rouler dans un sens ou dans l'autre pour travailler côté droit ou côté gauche.

Vous avez 3 essais chacun maximum. En cas d'échec 3 fois de suite, vous serez éliminé. Lorsque les participants auront réussi, vous éloignerez la bouteille de 5 cm en 5 cm jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un participant qui sera le vainqueur. Si vous êtes seul, rien ne vous empêche de faire ce défi en cherchant à la faire tomber une bouteille la plus éloignée possible.





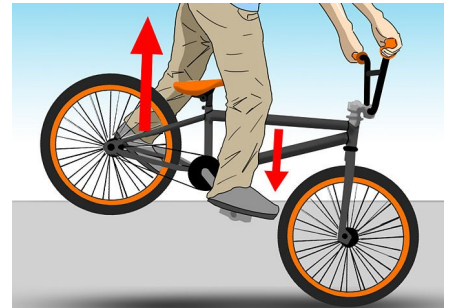
## Exercice 1 : décoller sa roue arrière

*Octobre 1981, Pontiac (USA), je découvre cette figure. J'en prend plein les yeux. J'ai 15 ans et je fais pour la première fois de ma vie un voyage outre atlantique pour participer à cette fabuleuse course de BMX indoor organisée au Silverdome.*

Que dire de plus sur cette figure ? A vous d'essayer ...

Venez doucement en appui sur un trottoir ou un autre obstacle bas bien ancré au sol. Laissez butter votre roue avant en souplesse sans qu'il n'y ait d'à coup. Et en même temps, laissez décoller votre roue arrière. Tout est dans le tempo pour synchroniser les actions. Vous devez tout faire en même temps : buttée, décollage roue arrière et bascule du corps au dessus de la roue arrière.

Il faut appuyer surtout sur le pied avant et le guidon. Le pied arrière doit se faire le plus léger possible pour permettre à l'arrière du vélo de monter aisément.



**Attention de ne pas trop basculer en avant, au risque de passer par-dessus le guidon et faire un OTB  
(OTB : Other The Bar traduction de « au delà du guidon »)**

## Défi 1 : Roue arrière avec une main

La semaine passée vous vous êtes entraîné à faire de la roue arrière. Y êtes vous arrivé ? J'espère que oui. Vous devez essayer de vous placer sur l'avant de la selle pour avoir un appui d'assise efficace. Cela vous permettra d'avoir moins de traction à exercer sur le guidon. Une fois cette sensation acquise vous pourrez compliquer l'exercice. Je vous propose notamment de lâcher une main.

Faites le d'abord sur un bref instant, comme un lâcher et une reprise immédiate du guidon, puis allongez ce temps. Attention, il ne faut pas focaliser votre attention sur le lâcher au détriment de la continuité du pédalage. Au moment où vous lâchez une main, pensez à continuer de pédaler. Vous devez contracter un peu plus le bras qui tient le guidon pour maintenir le vélo droit.

Ne lâchez que la main du côté opposé au frein car il faut que vous puissiez continuer à freiner si besoin.

Essayez de tenir la plus grande distance possible.



SCOT BREITHAUPT  
BMX LEGEND

**Scot est l'inventeur  
du BMX en 1970 !**

**Il a donné son nom à la très  
célèbre marque S.E. racing  
(Scot Enterprise)**

## Exercice 1 : bascule 1 pied

Placez vous un pied au sol et un pied sur une pédale. Vous allez chercher à pousser le plus fort possible sur le pied d'appui tout en vous avançant sur le vélo. Au départ, il faut que votre corps soit très en arrière et vous allez chercher à finir le mouvement en amenant vos cuisses près du guidon. Plus vous allongerez le trajet de votre bassin, plus vous aurez de force et d'efficacité dans le mouvement.

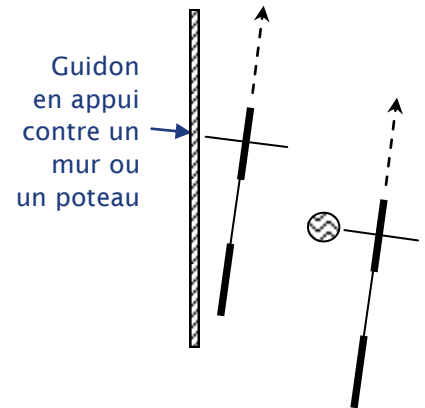
Essayer de faire de même avec l'autre pied.

Si vous êtes seul, essayez d'aller le plus loin possible avec un seul coup de pédale.

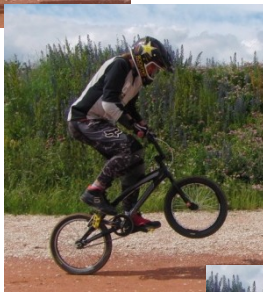
Si vous êtes plusieurs, faites des petites courses sur 10 mètres, toujours avec un seul coup de pédale.

Enfin, vous pouvez aussi essayer de partir les deux pieds sur les pédales. Pour avoir plus de confort, placez votre guidon en appui sur un mur pour tenir l'équilibre.

Vue du dessus



## Défi 1 : rattraper le déséquilibre



**Position de départ :** Cabrez votre vélo et posez un pied au sol. Ne tenez pas votre frein.

**Voici les différents niveaux de travail pour ce défi :**

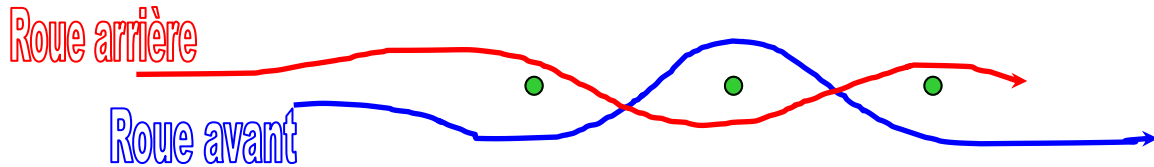
1. Revenir les deux pied sur les pédales sans que la roue avant ne touche le sol.
2. Réussir à placer un coup de pédale sans que la roue avant ne se repose.
3. Idem avec 2, puis 3 coups de pédales.
4. Reprendre les items 1 à 3 avec l'autre pied.
5. Travailler en montée, en descente ou depuis le dessus d'un trottoir.
6. Inventez d'autres circonstances de travail et amusez vous !

*Le rattraper consiste à lutter contre le déséquilibre créé par le cabrage volontaire de sa roue avant. Cela travaille le gainage et la liaison entre les coups de pédale.*

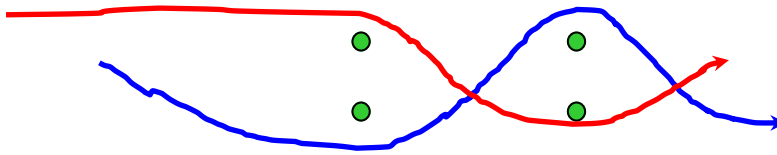


## Exercice 1 : slalom inversé

Vous allez essayer de contourner des objets en faisant passer la roue avant d'un côté et la roue arrière de l'autre. Vous devrez changer de côté d'attaque à chaque plot. Il est bien sur interdit de toucher les objets. Distance d'environ 3 mètres entre les plots et pouvant diminuer jusqu'à 1 mètre.



Vous pouvez aussi essayer de contourner des obstacles plus larges en plaçant deux objets.

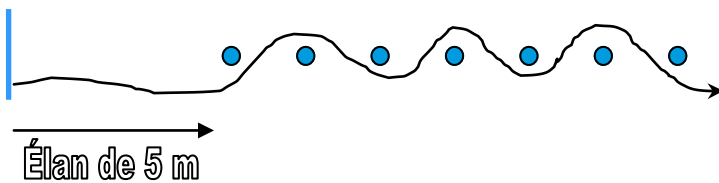
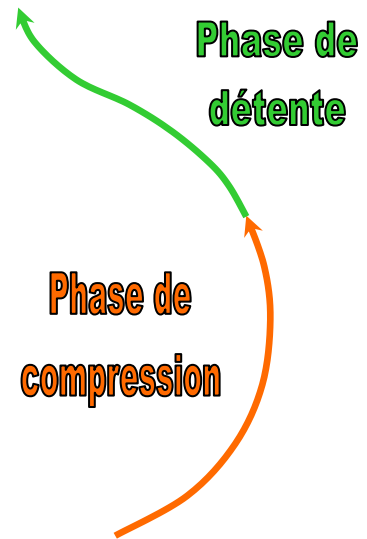


## Défi 1 : slalom sans pédaler

Dans le carnet n°1 vous avez travaillé le pompé en virage.

Je vous propose de reprendre cet exercice et de vous amuser à enchaîner des virages en slalomant autour de repères que vous placerez tous les 2 mètres environ (vous pouvez adapter selon vos envies et votre vitesse).

Il est important de sentir la compression. Pensez à pousser sur le début de la courbe pour créer une mise en tension du corps puis relâchez sur la seconde partie pour bénéficier d'un renvoi comme si vous aviez un ressort à la place des jambes. Plus vous comprimerez le ressort, plus il se détendra vite et fort.



Le virage qui restera certainement marqué comme l'un des plus beaux et des plus célèbres est celui qu'Anne-caroline Chausson a réalisé en finale des J.O. de Pékin. Après avoir fait preuve de patience pour laisser s'engouffrer son adversaire à l'intérieur, elle a intelligemment perdu un peu de terrain pour pouvoir s'écarter et replonger à l'intérieur avec énormément de vitesse.



# A perte de vue

Le principe de ce premier jeux est de réussir à se déplacer en fermant les yeux avec l'aide d'un partenaire qui vous guide. Grâce à des conseils verbaux, le partenaire tentera d'apporter le plus de précision possible sur le cheminement et essaiera de réguler les actions du joueur. Attention de rester vigilant sur l'endroit où vous ferez cela afin de ne pas risquer de provoquer d'accident. Placez vous dans une zone sécurisée et sans voiture.

Définissez un chemin à parcourir et tentez de rallier le point de départ au point d'arrivée sans avoir recours à la vision. Vous pouvez placer des objets à contourner pour rendre l'épreuve plus corsée et ainsi avoir un slalom à effectuer.

Si l'épreuve devient trop facile et que vous la réussissez à chaque fois, alors, faites des chronos entre le départ et l'arrivée. Pour inciter le guide à donner les meilleures informations, faites des binômes et ajoutez le temps des deux joueurs (réalisateur et guide). Comparez les temps entre les binômes.



**Coucourico** *Un petit bonjour en passant à l'un des pionniers de notre discipline, mon ami Jean Luc Ferré qui a roulé dès 1981, qui a développé des gammes pour MBK avant de partir travailler aux U.S. pour Haro puis à l'heure actuelle chez Miraco.*



**JEAN-LUC FERRE**  
BMX CHAMPION BY BOUL



# Les bras croisés



Après avoir relevé la selle pour pouvoir pédaler assis, vous allez essayer de croiser les bras pour inverser les mains sur le guidon. Le but sera de réussir à vous déplacer d'abord assis, puis pourquoi ne pas essayer de le faire en danseuse (debout).

Vous tenterez d'aller d'un point à un autre.

Pour corser les choses, préparez un petit slalom.

Bonne chance.

**Rendez-vous la semaine prochaine  
et d'ici là, faites vous plaisir**