

N°3

BMX

défis

21 au
27 juillet



vacances

Été 2014

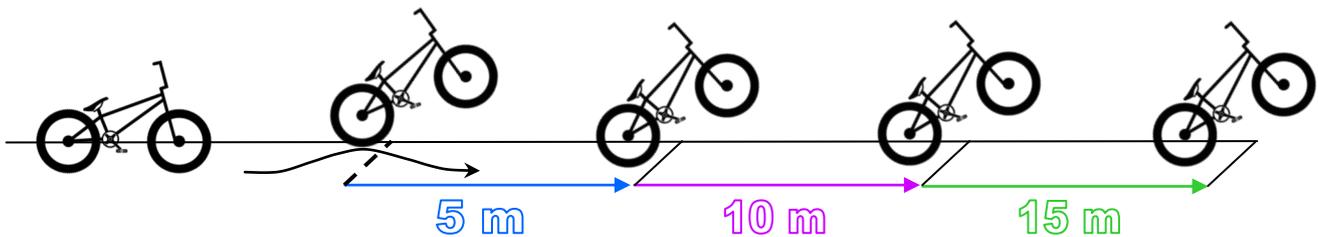
Proposé par Claude Vuillemot - Illustrations Christophe Boul



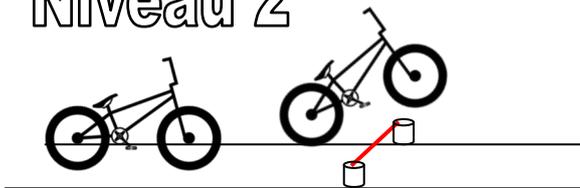
Exercice 1 : bunny-up + wheeling

Vous devenez de plus en plus à l'aise en wheeling. Je vous propose rendre l'exercice plus compliqué en tentant d'enchaîner un mouvement suivi d'un wheeling. Vous allez donc essayer de faire un bunny-up au cours duquel le but sera de retomber sur la roue arrière puis vous devrez enchaîner le wheeling sans que le roue avant ne se repose entre les deux.

Niveau 1 Franchir une ligne tracée au sol et aller de plus en plus loin en maintenant le wheeling. Donnez vous des objectifs précis de 5 mètres en 5 mètres.



Niveau 2



Franchir un obstacle de plus en plus haut. Vous pouvez utiliser deux canettes de soda et une baguette de bois posée dessus. Empilez d'autres canettes si vous le pouvez. Si c'est trop haut, prenez d'autres objets plus bas comme des pots de yaourts ou simplement du carton coupé en carré et empilé.

Défi 1 : les yeux fermés

Ca risque d'être un peu difficile et peut-être même dangereux, alors soyez très prudent et allez-y doucement.

Essayez de commencer par vous mettre en wheeling puis fermez les yeux un court instant. Augmentez légèrement ce temps de perte de vision.

Ensuite, essayez de partir deux roues au sol, fermez les yeux et déclenchez votre cabrage pour partir en wheeling.

Essayez de franchir une zone assez réduite au début (2 mètres). Puis augmentez petit à petit.



Christophe Vico a fait partie de la première promotion des élites français. Cette catégorie appelée superclass à l'époque, a été créée en 1985. Il est revenu dans le BMX récemment pour faire essayer ses enfants. Il a œuvré sans relâche pendant un an pour préparer la rencontre oldschool de Cavaillon fin août 2013 et remet le couvert pour cette année. Vous serez donc accueilli à Cavaillon à l'occasion du trophée des melons le 23 août. Christophe a également relancé le bmx à Apt en créant l'association BMX Luberon. N'hésitez pas lui apporter votre aide si vous êtes du secteur. Bonne chance Chris.

Exercice 1 :
embrasser sa roue avant



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

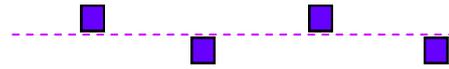
Il s'agit plutôt d'un exercice de cabrage et d'équilibre. Vous allez partir à l'arrêt et cabrer au maximum votre vélo. Tout en ramenant le guidon près de votre nombril, vous allez essayer de vous approcher le plus près possible de votre roue avant au point de la toucher, de l'embrasser !

Si vous êtes très souple, et équilibré, cela peut se faire mais c'est assez difficile. Si vous n'y arrivez pas, alors mettez une casquette et essayez de faire toucher la visière.



Exercice 2 :
Slalom en manual

Pour commencer, placez quelques repères au sol en les alignant de telle sorte qu'il y ait une ligne droite sur leurs bords intérieurs.



Vous n'aurez alors qu'un très léger slalom à réaliser.



Contentez vous de placer 3 à 5 repères maximum sachant que vous allez perdre de la vitesse et que vous ne pourrez pas tenir très longtemps, à moins que vous ne soyez en légère descente.

Puis si vous réussissez bien, décalez les repères afin d'avoir des virages un peu plus contraignants.

Défi 1 : roue arrière + wheeling + manual

Vous allez essayer d'enchaîner sans que la roue avant ne se repose :

- 10 mètres de roue arrière
- 10 mètres de wheeling
- 10 mètres de manual

Rien de vous empêche de faire des zones de 15, 20 ou 25 mètres.

Réalisé sans trucage !



Manual



Wheeling



Exercice 1 : bunny-up + figure

Si vous avez réussi à faire tomber un objet posé sur le coté, c'est que vous pouvez faire bouger votre vélo en l'air lors d'un bunny-up. L'exercice de la semaine sera alors de tenter de faire une « figure ». Par exemple, décaler latéralement l'arrière de votre bike pour placer le cadre en travers, tenter un « table top » (coucher le cadre et tourner le guidon vers l'intérieur comme sur la photo ci-contre) ou bien encore un début de whip (coucher le cadre et tourner le guidon vers l'intérieur).

Attention tout de même. Il faut penser à faire du style mais aussi (et surtout), penser à revenir en position normale (comme la semaine dernière avec le couloir de réception). Ceci afin de ne pas retomber dans la position de la figure.



Pour accéder au pôle France, il y a différents tests dont celui du bunny-up qui exige de savoir passer : 80 cm pour les garçons et 50 cm pour les filles.

Défi 1 : Bunny-up + 180°



Vous allez tenter de faire un demi-tour après votre bunny-up. Pour cela, je vous conseille d'amorcer votre virage et de commencer par un quart de tour après avoir tourné légèrement. Cela permettra d'engager la rotation et de pivoter plus facilement. Puis progressivement, vous commencerez votre décollage un peu plus tôt afin d'augmenter la longueur de la rotation et ainsi tendre vers le 180° complet ou presque.



Phase de roulage au sol

1/2 tour en l'air



Exercice 1 : marche arrière ou « roll back »

Cette figure consiste à rouler en marche arrière le plus longtemps possible. Il y a deux façons de prendre de l'élan.

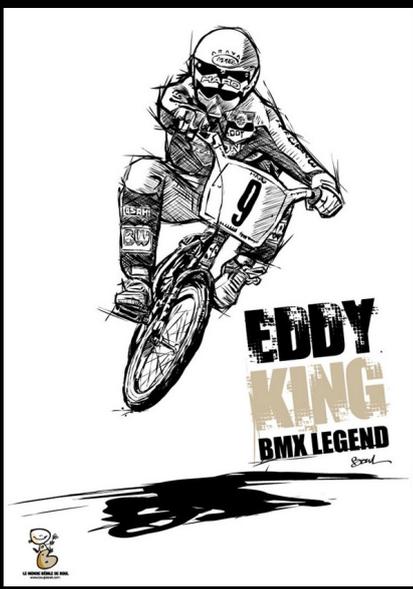
- 1) Un petit talus que l'on monte et dans lequel on s'arrête. Ensuite, il faut se laisser partir en marche arrière.
- 2) Ou bien, reprendre l'exercice de la semaine dernière avec la buttée contre un trottoir. Lors de la phase de retour au sol, le vélo récupère une certaine inertie vers l'arrière et donne un peu d'élan. Si cette solution donne moins de vitesse, elle permet en outre de démarrer avec peut-être moins de risques.
- 3) Une autre variante consisterait à partir avec un pied au sol pour pouvoir se pousser légèrement vers l'arrière et ainsi créer de la vitesse. C'est ce que je vous montre sur la photo ci-dessous.

Lorsque le vélo recule, le pédalier tourne tout seul. Lors d'une marche arrière, il faut donc accompagner ce mouvement en faisant tourner les manivelles en sens inverse.



ANECDOTE

Eddy King, l'un des pionniers américains est venu me demander d'échanger nos chambres à air lors du championnat du monde 1982 ! J'étais surpris de sa demande. J'avais des embouts petites valves et cela était introuvable aux U.S. à l'époque. Il voulait à tout prix être à la mode avec « LA » pièce rare que personne n'aurait.



Défi 1 : bunny-up 180° roll back

Si vous avez réussi le défi de la page précédente, alors enchaînez le avec un roll back après avoir fait votre 180°. C'est un peu plus dur car il faut se réceptionner dans l'axe pour pouvoir partir dès le début bien droit et équilibré.

Défi 2 : Roue arrière avec des arrêts

Ce défi qui est à la portée de tous est le suivant :

Vous partez en roue arrière et vous marquez un temps d'arrêt dans votre pédalage. Le but de ce défi est de réussir à faire le maximum d'arrêts de pédalage. Au départ vous êtes libres de vous arrêter de pédaler quand vous le souhaitez. Ensuite, pour compliquer, vous pouvez vous imposer de faire un arrêt tous les « x » coups de pédales.

Vous aussi, vous souhaitez vous démarquer ! Vous trouverez de toutes nouvelles pièces sur prideracingparts.com

FRENCHYS
DISTRIBUTION



Exercice 1 : enchaîner 3 coups de pédales roue avant levée

Avec cet exercice, vous allez travailler le geste du start. D'une part, le fait d'avoir la roue avant levée crée un déséquilibre qu'il convient de rattraper. Attention, il faut toutefois que votre roue avant soit très basse pour que cela soit efficace. Ce déséquilibre peut être vaincu grâce à un gainage de qualité (abdos). Mais d'autre part, le fait d'être levé vous oblige à enchaîner les coups de pédales en poussant loin et en vous replaçant vite pour le préparer le coup suivant. Si vous avez un temps mort, votre roue avant va se reposer. Vous verrez donc immédiatement si vous êtes efficace ou non. Cet exercice fait partie des « basiques » que l'on doit faire régulièrement. A vous de jouer !



Défi 1 :

accélérer sans les mains

Pour qu'il soit plus amusant, ce défi doit être réalisé à plusieurs sous forme de courses.

Les règles sont les suivantes :

- Partir au top de l'un d'entre vous en tenant le guidon sur le premier coup de pédale uniquement.
- Ensuite, lâcher le guidon et accélérer le plus possible.
- Le premier qui franchi une ligne d'arrivée est le vainqueur. Ne pas faire plus de 10 ou 15 mètres pour éviter de prendre trop de vitesse et risquer une chute.

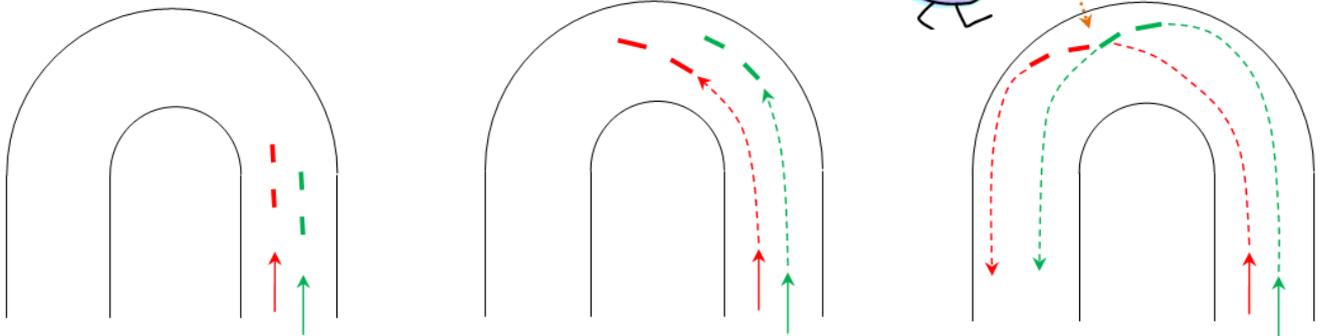


UCI BMX WORLD CHAMPIONSHIPS
ROTTERDAM 2014 | THE NETHERLANDS

July 23-27 2014

A une semaine des championnats du monde à Rotterdam, nous tenons à encourager l'équipe de France dans son ensemble. Good luck à toutes et à tous. L'une des ambassadrices sera bien évidemment Magalie Pottier qui après une année de repos et d'études, revient sur le devant de la scène internationale.

Exercice 1 : exte - inter



Il est possible de doubler dans un virage à partir d'une position extérieure à son adversaire. Pour cela il faut respecter quelques principes simples. Arriver volontairement un peu en retard par rapport à lui. Se placer de telle sorte que sa roue avant soit au niveau de son pédalier.

Vers le milieu du virage, il faut être patient et se laisser volontairement distancer par son adversaire. Cela permettra que sa roue avant soit en retard par rapport à la roue arrière de son adversaire. **C'est le point de repère à fixer.**

Si on a pris suffisamment de distance par rapport à l'adversaire, tout en gardant sa vitesse, alors on peut « plonger » derrière sa roue arrière en la frôlant ! Il faut basculer le haut du corps d'un seul coup vers l'intérieur. C'est une prise de risque qu'on doit tenter pour pouvoir revenir à sa hauteur à la sortie du virage.

Vous l'aurez compris, cet exercice est évidemment plus intéressant à deux. Toutefois, si vous êtes seul, rien ne vous empêche de travailler différentes trajectoires en plaçant des repères au sol. Cela vous obligera à faire des trajectoires précises.

Attention de ne pas toucher la roue arrière de l'autre

Défi 1 : le chamboule tout

Dans une zone délimitée, placer 6 à 8 bouteilles plastiques ou canettes de soda qui serviront de cible et d'autres qui seront des pénalités.

Il faut marquer l'emplacement à l'aide d'une craie pour pouvoir les replacer à chaque fois au même endroit.

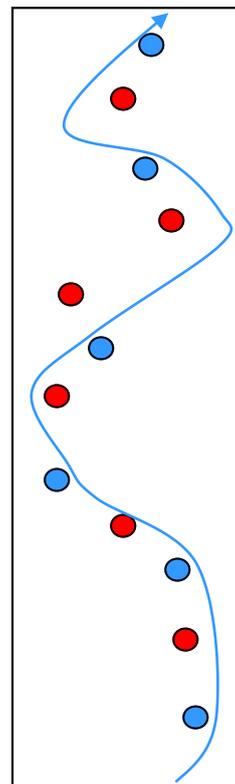
Le but sera de faire tomber toutes les bouteilles cibles (ici en bleu) dans le temps le plus court possible et ce, sans faire tomber les autres bouteilles (celles appelées pénalités ; ici en rouge).

On fait tomber les bouteilles uniquement avec une partie du vélo. Il est interdit d'enlever le pied des pédales.

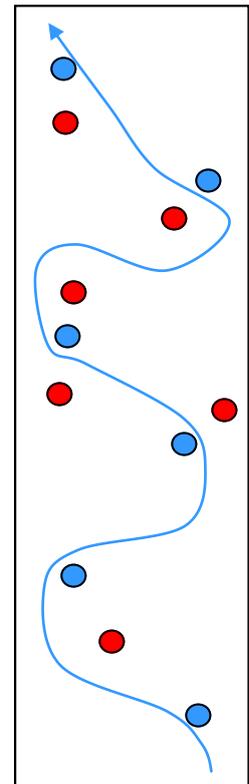
On chronomètre le temps que le coureur met pour faire tomber toutes les bouteilles cibles et à chaque fois qu'il touche une bouteille pénalité on lui ajoute 3 secondes sur son chrono.

Chacun passe une fois à tour de rôle et on compare les temps.

Ensuite, on peut refaire un nouveau parcours pour changer.



Facile



Difficile

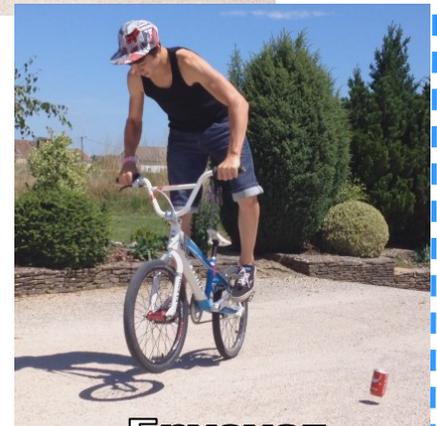
Foot vélo

La coupe du monde est terminée et vous êtes un peu triste. Ce n'est pas grave, vous allez « refaire le match ». Pour cela, plusieurs façons de procéder.

1. Soit vous n'êtes que deux. Vous pouvez alors faire un jeu qui se rapproche plus du croquet que du foot. Il vous suffit de déterminer un point de départ et une cage de but. Il vous faudra alors tenter de marquer le but en poussant le ballon le moins de fois possible. Si vous posez le pied à terre, l'essai est terminé. Celui qui a mis le moins de touches est vainqueur.
2. Sur cette même base, vous pouvez aussi faire un chrono pour tenter d'aller marquer le plus vite possible.
3. Enfin, vous pouvez vous affronter en direct et faire un petit match. Attention, le pied à terre devient une faute et entraîne une pénalité (comme l'obligation d'aller faire le tour de son but pour pouvoir revenir dans la partie et jouer à nouveau le ballon.

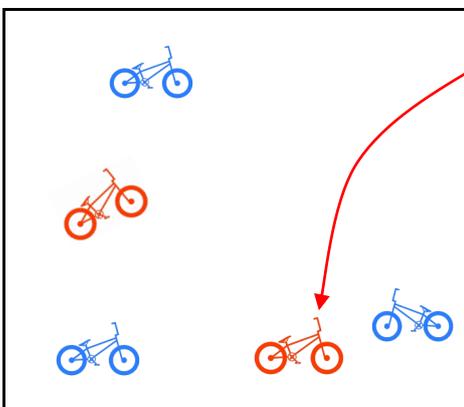


Pour vous entraîner au tir



Envoyez une canette le plus loin possible

Touchez pour éliminer



Délimitez une zone de jeu.

Affrontez vous à nombre égal (3 contre 3 par exemple)

Une des deux équipes possède une balle de tennis et est à l'attaque. Le but est de toucher l'adversaire avec la balle en la tenant dans sa main pour l'éliminer (sans la lancer). Au commencement du jeu, un arbitre déclenche un chrono et lorsque tous les adversaires sont éliminés, il arrête le chrono. L'engagement se fait avec la balle en dehors du terrain. Elle est lancée à un partenaire puis le joueur qui a engagé peut entrer dans le terrain pour jouer. On peut s'envoyer la balle entre les différents partenaires attaquants. Les défenseurs ne peuvent pas sortir des limites sinon, ils sont éliminés.

On inverse les rôles pour une seconde manche où les attaquants deviennent défenseurs. Puis on compare les temps. L'équipe qui aura été la plus rapide à éliminer tous ses adversaires sera déclarée vainqueur.

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