

N°4

# BMX

## défis

20 juillet  
au 3 août



## vacances

Été 2014

Proposé par Claude Vuillemot - Illustrations Christophe Boul



# Faire du wheeling

## Exercice 1 : arrêt du pédalage + 1/2 tour de pédalier

Pour cet exercice, vous partirez en wheeling et allez faire un arrêt de pédalage. Au cours de ce temps mort, il faudra tenter de faire tourner le pédalier en sens inverse, d'un demi tour. Vous aurez donc l'obligation de maintenir la position cabrée en alternant des phases de pédalage et des phases d'arrêt. Cela va améliorer votre équilibre. En plus, vous serez contraint à travailler avec le pied droit mais aussi le pied gauche lors de la reprise de pédalage. Au début, accordez vous autant de coups de pédales que vous voudrez avant chaque arrêt. Le but sera d'enchaîner le plus possible d'arrêts.

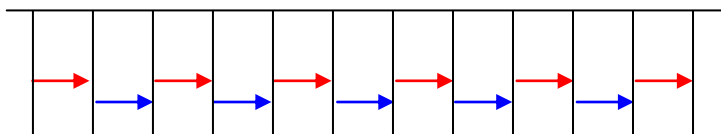


### Défi 1 :

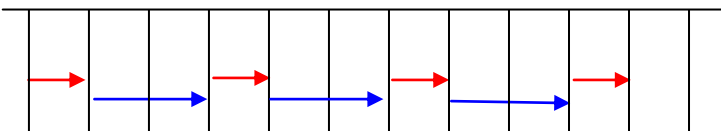
### Wheeling / manual alternés

Sur un parking, alternez **wheeling** et **manual** sur des séquences de longueurs précises correspondant aux lignes de stationnement. Faites cela uniquement le soir ou sur un parking vide (pas en présence de voitures).

Pour compliquer l'exercice, arrêtez vous une fois sur votre bon pied et la fois suivante sur votre mauvais pied. Cela vous obligera à faire des manuals en pied inverse.



Vous pouvez aussi doubler la longueur du manual.



**JORIS DAUDET**

**CHASE**  
BICYCLES



**Exercice 1 : Wheel Grab**

C'est n'est pas vraiment du manual mais plus du cabrage et de l'équilibre. Tentez de cabrer votre vélo puis lâchez une main pour venir toucher votre roue avant. Vous pouvez aussi faire un x-up.



**Exercice 2 : X-up**



**Exercice 3 : Manual-bunny-up-manual**

Tentez d'enchaîner un manual, un petit bunny-up et encore un manual que vous essayerez de tenir le plus longtemps possible. Tracez une ligne au sol pour le bunny-up.

Puis essayez de franchir un petit obstacle et pourquoi pas une baguette posée sur deux cannettes. A vous d'imaginer les variantes de hauteur pour le bunny-up et les longueurs pour les manuals.

**Conseil :** à la réception du bunny-up, reculez légèrement votre corps.



**Défi 1 : manuals bunny-up enchaînés**



Pour réussir ce défi, il faudra enchaîner le plus de fois possible des manuals et des bunny-up. Ici il y en a 3 !



## Exercice 1 : bunny-up 1 pied



Pour cet exercice, c'est le haut du corps qui fait le plus gros du travail. Il est extrêmement difficile de griffer sur la pédale avec un seul pied mais il faut tout de même essayer. Après la flexion, se détendre en tirant le plus possible sur les bras et laisser monter le vélo. Ne vous découragez pas si votre roue arrière ne décolle pas tellement. C'est tout à fait normal.

## Défi 1 : Nose / Bunny-up

Le nose consiste à rouler sur la roue avant



Essayez d'abord de réussir ce défi avec le décollage des deux roues sans contrainte. Puis pour mettre un peu de difficulté, vous tracerez un repère et décollerez votre roue avant lorsqu'il passe dessus. L'objectif sera alors de reposer votre roue arrière sur ce même repère, voire de le dépasser. A vous de jouer !

## Défi 2 : demi tour de pédalier en l'air

Pour réussir ce défi, il faudra être capable de faire un demi tour de pédalier en arrière lorsque vous serez en l'air. Vous allez donc décoller avec le pied droit devant et retomber avec le gauche devant.

Mais n'oubliez pas de faire l'inverse pour travailler les deux pieds !





## Exercice 1 : enlever 1 pied en roue arrière et le remettre

Vous allez aller essayer de lâcher et remettre un pied tout en avançant en roue arrière. Il faudrait réussir à le faire des deux côtés. Pour réussir cela, vous devrez gérer le déséquilibre latéral. En effet, lorsque vous allez lâcher le pied gauche, vous aurez tendance à appuyer plus fort sur le pied droit et cela vous déséquilibrera à droite. Il faut donc tendre la jambe gauche. Ce n'est pas grave si il y a un moment d'arrêt dans votre pédalage.



## Défi 1 : debout sans les mains sans pédaler



Pour réussir, il faudra monter votre selle. Vous pourrez venir la serrer entre les genoux pour avoir un appui. Celui-ci permettra de maintenir le vélo vertical et ainsi avancer bien droit. Un minimum de vitesse est requis pour ne pas perdre totalement l'équilibre.

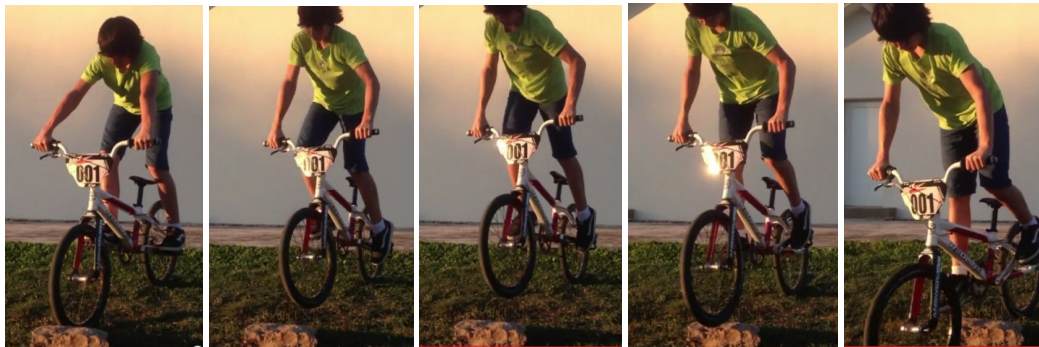
## Défi 2 : Assis sur le guidon en marche arrière



Pour ce défi, vous devrez vous placer sur un endroit bien sécurisé. Partez un pied au sol et commencez immédiatement le pédalage sans vous arrêter. Pensez à tenir votre frein pour contrôler la vitesse et ne faites pas un coup de guidon trop brusquement.



## Exercice 1 : reculer tirer franchir un caillou



Trouvez une très légère pente et un caillou plutôt plat et long. Prenez l'équilibre contre ce caillou qui doit être assez lourd pour vous soutenir. Entraînez vous à reculer, tirer, jeter votre corps en avant tout en appuyant sur la pédale pour avancer. Laissez vous rouler sur le caillou avec la roue arrière. Ne travaillez que le premier coup de pédale.

## Défi 1 : franchir un élastique

Pour réaliser cet exercice on n'utilise pas de grille de départ. Il faut veiller à être dans de bonnes conditions : un terrain plat et adhérent. Cela permet de ne pas avoir de problème de motricité lors de l'accélération. Le coureur peut prendre appui latéralement contre un poteau ou un mur pour faciliter le relâchement et la concentration sur la tâche à réaliser. L'élastique est placé juste devant la roue avant, à quelques centimètres du pneu.

Ce défi consiste à reculer légèrement et tirer sur le guidon pour que la roue avant passe au dessus de l'élastique sans le toucher. Mais surtout, il faut que la roue avant se repose au sol avant une limite posée à un quart de tour de pédalier de l'élastique (plots roses). La roue arrière pourra rouler sur l'élastique.



## L'élastique

Le système que j'ai inventé est fabriqué avec une planchette de 50 cm de largeur sur laquelle j'ai planté deux grands clous. Ceux-ci sont reliés par une ficelle et un élastique attachés bout à bout. Cela permet de pouvoir rouler dessus en la déformant et sans risque d'accrocher. La ficelle reprend ensuite sa place en ligne droite.

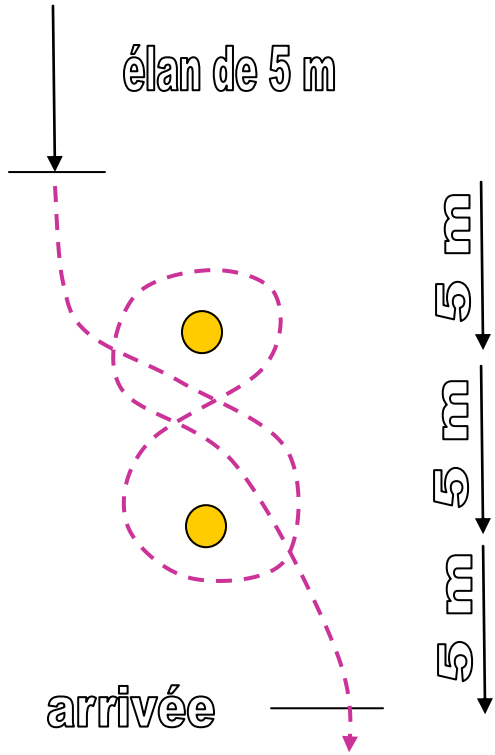






# Virages

## Défi 1 : le huit sans pédaler



Partir en pédalant sur une longueur de 5 mètres puis réaliser deux virages autour de plots posés à 5 mètres de distance. Le but sera de réaliser le chrono le plus court possible entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée. Au début, entraînez vous à faire un tour. Puis vous pourrez vous lancer d'autres défis sur plusieurs tours enchaînés. Vous pourrez également modifier les distances à votre guise selon votre niveau et vos envies. Tout ça bien sûr, sans pédaler !

**2X OLYMPIC GOLD MEDALIST**

MARIS STROMBERGS  
BMX LEGEND  
LATVIA

A l'heure où ce n'4 sortira, certains auront déjà fait leur championnat du monde. J'espère qu'ils auront réussi. Les élites et les juniors quant à eux, attaqueront samedi 26 juillet par l'épreuve de « time trial ». Le dimanche 27 juillet sera consacré à l'épreuve classique de race. Nous souhaitons bonne chance à tous les participants en particulier à nos compatriotes français et espérons qu'ils réaliseront de très belles courses. Allez, **GO GO GO!**

# BONUS

En cette période de compétitions internationales, faites comme les grands champions et assurez votre qualification en vous bagarrant jusqu'à la ligne d'arrivée. A ce niveau de compétition, les coureurs sont tous tellement bien préparés et proches les uns des autres, qu'il arrive fréquemment de voir des arrivées serrées à plusieurs. Pour travailler cela, vous devez vous exercer à faire le poussé du vélo au moment du passage d'une ligne. Lorsque vous pousserez, le corps va partir en arrière.



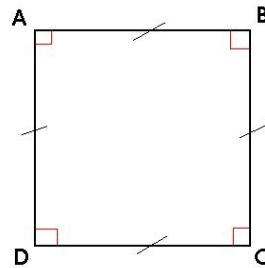
Faites comme Magalie Pottier : jetez le vélo en avant en poussant sur le jambes et les bras.

# Le carré

Pour ce jeu, il faut délimiter une zone de taille variable selon le nombre de joueurs. On peut dire environ 5 m par 5 m si vous êtes 4 à 6 joueurs.

Les règles sont les suivantes :

- Tous les joueurs doivent être dans le carré au top départ
- À partir de ce moment là, il est interdit de poser le pied au sol ou de sortir des limites du terrain
- Il faut essayer de bloquer les autres coureurs pour qu'ils fassent une faute
- Le dernier en lice est déclaré vainqueur.



En Suisse on appelle ce jeu un « coince - coince » et aux USA, on dit « Foot Down »



# Défi dé



10 mètres de wheeling



10 mètres de Manual



10 mètres de roue arrière



10 cm en bunny up



10 secondes de surplace



10 mètres en fermant les yeux

Pour ce jeu, vous aurez besoin d'un dé

Les règles sont les suivantes :

- Un joueur lance le dé
- Il doit réaliser le défi correspondant au chiffre indiqué par le dé.
- Il n'a qu'un seul essai pour réussir le défi
- Si il réussit, il marque un point, sinon zéro.
- Puis c'est aux autres joueurs de faire de même
- Au bout de 10 lancé de dé, le vainqueur est celui qui a marqué le plus de point



Vous pouvez compliquer le défi en faisant 20 mètres ou 30 mètres pour chaque épreuve

Niveau 2 : 20

Niveau 3 : 30

Etc.

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