



KID BIKE

Samedi 13 décembre 2025

Atelier pilotage

Parcours trialisant

Pilotage

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

KID
BIKE



ORGANISATION 2025

Adresse : Complexe sportif
La Vallée Française des sports
Chem. de la Forêt, 78270 Bonnières-sur-Seine

Accueil : 13h30
Contrôle sécurité : 13h15
Début de séance : 14h00
Fin des ateliers : 16h00
Goûter : 16h00





ATELIER PILOTAGE

GROUPE 1 - OBJECTIF :

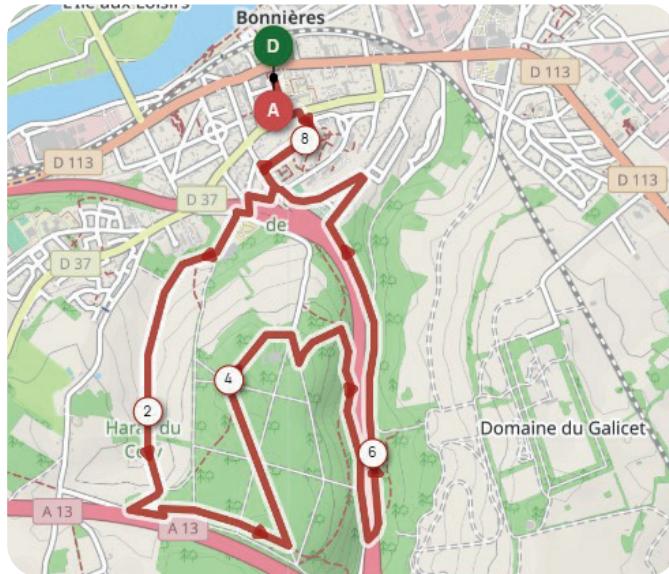
Savoir rouler sur des parties techniques en forêt (Single, Pierrier) dans notre spot d'entraînement de La Houssaye.

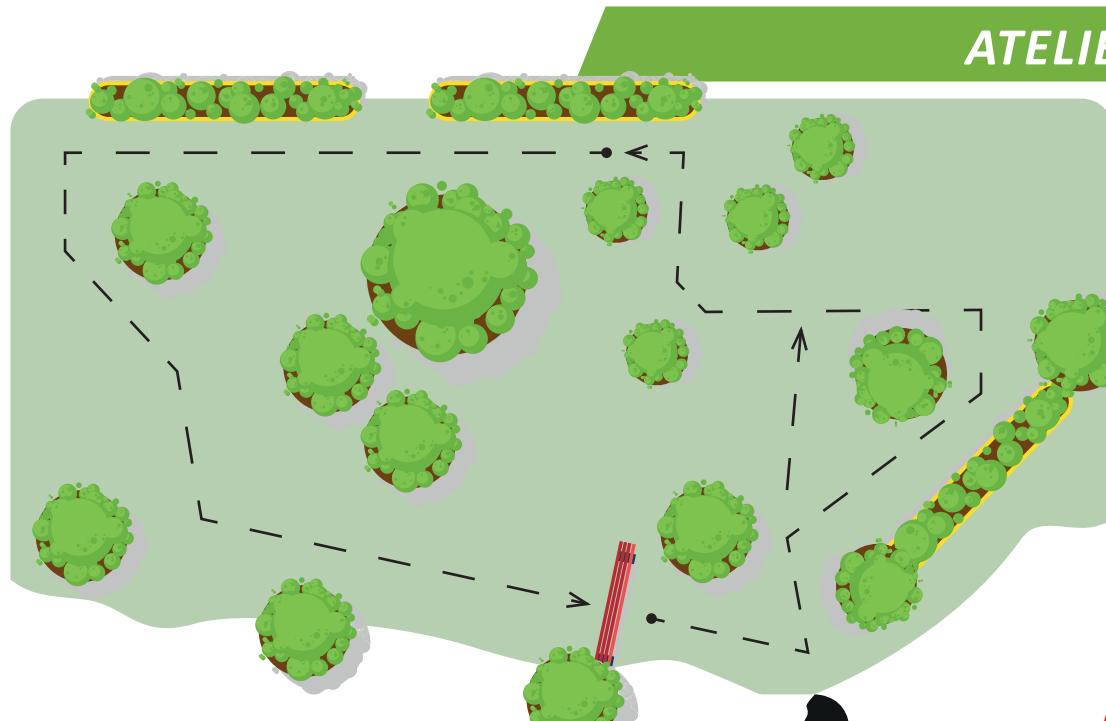
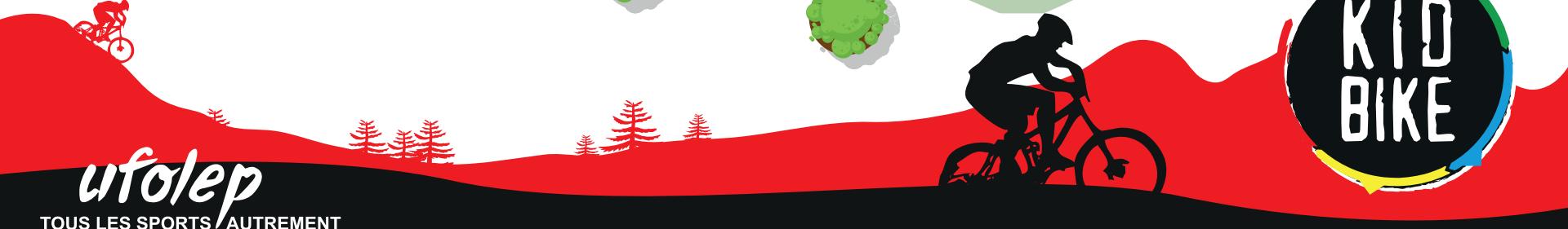
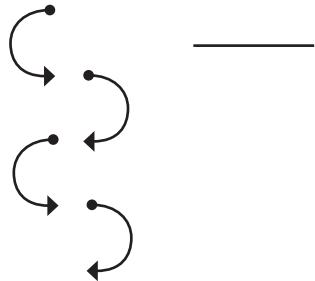
1 – Exercice sur le circuit (proche A13), sur le pumptrack
2 – Franchissement pierrier et cuvette
3 – en fonction de l'heure, soit retour par la cote au blaireau et le chemin de la gendarmerie, soit retour par le gymnase.





ATELIER PILOTAGE GROUPE 1







ATELIER PILOTAGE

GROUPE 1

Je DÉMARRE en utilisant les PÉDALES :

- je pousse avec les pieds pour démarrer puis je pose les pieds sur les pédales et je pédale,
- à l'arrêt, je positionne ma pédale en haut puis je démarre seul·e en appuyant sur cette pédale,
- je démarre seul·e avec la pédale droite ou gauche.

J'AVANCE en LIGNE DROITE :

- je pédale pour prendre de la vitesse,
- je roule dans un couloir matérialisé,
- je roule dans entonnoir matérialisé,

Je CONTRÔLE mon ALLURE et ma VITESSE :

- j'accélère dans une zone,
- je roule sans pédaler (roue libre),

Je FREINE pour RALENTIR :

- je freine progressivement avec le frein arrière,
- je freine progressivement avec les deux freins,
- je freine efficacement avant un virage ou un obstacle.

Je FREINE pour M'ARRÊTER :

- je freine et m'arrête dans une zone,
- je freine immédiatement pour m'arrêter en réaction à un signal.

Je CONSERVE mon ÉQUILIBRE tout en roulant :

- je retire un pied des pédales (puis l'autre, puis les deux...),
- je lâche une main, puis l'autre,
- je me lève de la selle et me rassois,
- je me lève et pédale debout,
- je me lève et maintiens les pédales parallèles au sol (à la même hauteur),

J'ADAPTE mon ÉQUILIBRE et mon pilotage :

- je slalome entre plusieurs plots,
- je réalise un parcours en carré ou en losange, sans m'arrêter,
- je réalise un parcours en "8", sans poser les pieds.

Je FRANCHIS des OBSTACLES simples :

- je passe un obstacle simple (type dos-d'âne),
- je passe une série de lattes.

Je ROULE sur un PARCOURS SIMPLE mobilisant les DIFFÉRENTES COMPÉTENCES du niveau

Je ROULE sur un PARCOURS SIMPLE en prenant des INFORMATIONS (directions, signaux...)



PARCOURS TRIALISANT

GROUPE 2

Objectif :

- Maitrise de son vélo dans une partie technique et trialisante*
- Exercice sur le pumptrack*



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



KID BIKE



ATELIER PILOTAGE GROUPE 2

Je DÉMARRE rapidement et je CONSERVE une TRAJECTOIRE RECTILIGNE :

- je démarre à plat et accélère rapidement tout en maintenant une trajectoire rectiligne,
- je démarre en côte et j'accélère en pédalant debout.

J'ADAPTE ma VITESSE et gère mes FREINAGES :

- je change mes vitesses en roulant,
- je freine et je relâche les freins pour maîtriser ma vitesse,
- je m'arrête au bout d'un entonnoir dans une zone matérialisée,
- j'enchaîne des actions de freinage et d'arrêt (signaux sonores et/ou visuels) en roulant dans un groupe dans un ordre dispersé ou en file indienne,
- je m'arrête et porte mon vélo par-dessus un obstacle avant de repartir.

J'ADAPTE ma POSITION :

- je me baisse pour passer sous un obstacle,
- je touche d'une main mon casque, mon dos, ma selle,
- je touche avec la main une cible placée à la hauteur des épaules,
- je pédale en position debout,
- je lâche une main et je tends le bras sur un côté pendant 5s tout en pédalant,
- je dépose et/ou ramasse un objet à hauteur de selle, sans mettre le pied à terre,
- je stoppe et je maintiens mon équilibre avant de poser le pied au sol.

J'ADAPTE mes TRAJECTOIRES :

- je réalise différents parcours de slalom (ligne, en "8", en fleur, plot entre les roues..),
- je réalise des virages en positionnant correctement ma pédale intérieure,
- j'effectue un parcours sinuieux en accélérant ou en ralentissant au signal,
- je roule dans un carré à plusieurs.

Je RÉALISE plusieurs TECHNIQUES de FRANCHISSEMENT :

- je soulève en allégeant ma roue avant par une traction verticale sur le guidon et je franchis des lattes de petits obstacles (moins de 10 cm)
- je passe sur un tremplin et/ou une bascule,
- je franchis une bosse moyenne.



ufalep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT





ATELIER PILOTAGE GROUPE 2



TOUS LES SPORTS AUTREMENT



PILOTAGE CONFIRMÉ

GROUPE 3

Objectif :

*- rouler à un rythme élevé
dans des passages techniques
Session sur le grand pumptrack*





PILOTAGE CONFIRMÉ GROUPE 3

Je MANIE mon vélo dans différentes situations :

- je monte et descends en adaptant mon braquet de manière optimale,
- j'enchaîne rapidement des changements de topographie (montée, descente, dévers...).

Je M'ÉQUILIBRE dans différentes situations :

- je lève la roue avant en restant assis, puis debout sur les pédales,
- je lève la roue arrière (avec ou sans action des freins),
- je fais sauter les deux roues en même temps et je franchis un obstacle de faible hauteur,
- je maîtrise le «sur place» et le «pédaler freiner».

Je MAÎTRISE plusieurs techniques de FRANCHISSEMENT :

- je connais différents types d'obstacles naturels (rochers, gués, racines, ressauts) et j'anticipe verbalement les risques liés à leur franchissement (analyse des meilleures trajectoires),
- je passe une bosse haute,
- je descends un escalier (3/4 marches),
- je passe un secteur difficile (boue, rocallie, sable...) en identifiant la meilleure trajectoire et posture.

Je MAÎTRISE plusieurs techniques de DESCENTE :

- je slalome,
- je passe des virages relevés,
- je réalise des virages en épingle,
- j'utilise la technique de compression (pump).





PILOTAGE CONFIRMÉ GROUPE 3

