

LES VIKINGS



BONNIÈRES VTT

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



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT





ATELIER PILOTAGE

GROUPE 1 - OBJECTIF :

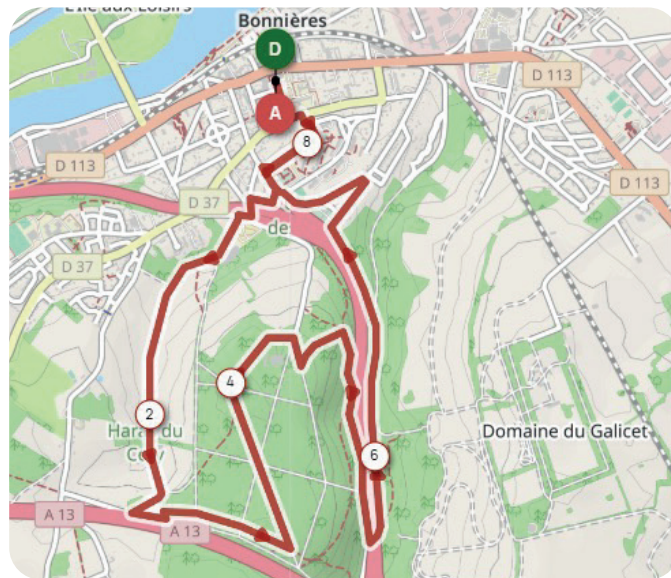
Savoir rouler sur des parties techniques en forêt (Single, Pierrier) dans notre spot d'entraînement de La Houssaye.

- 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.

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT





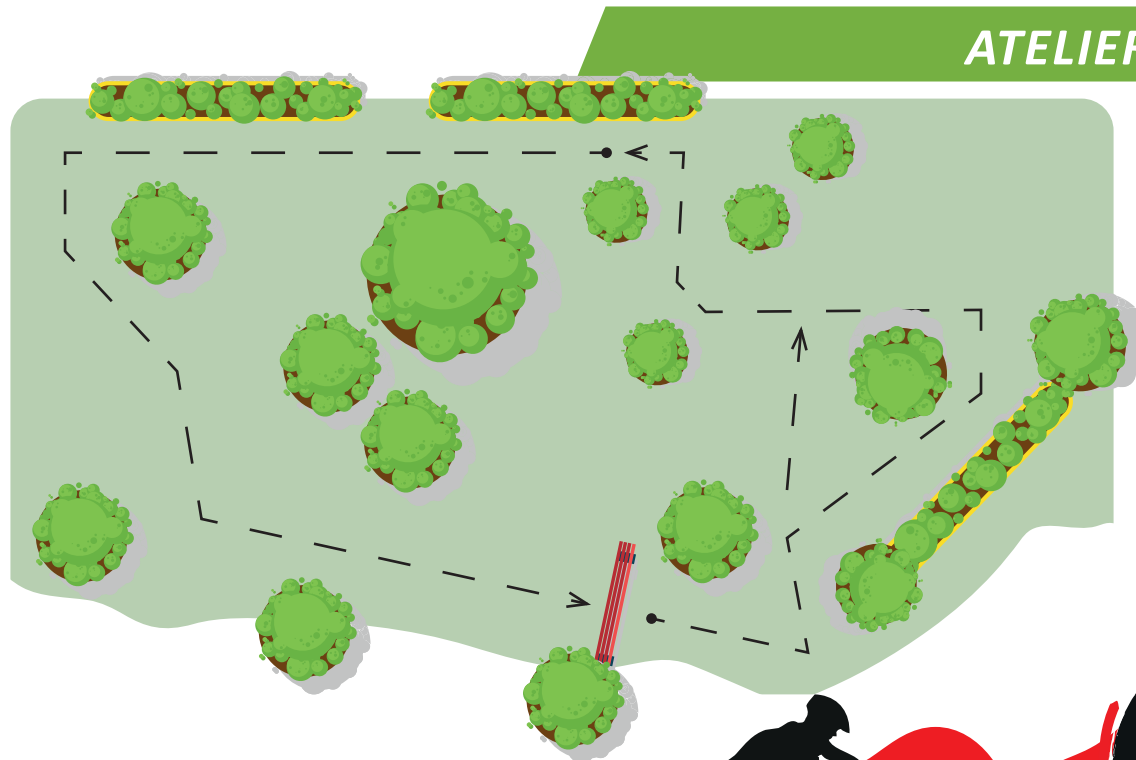
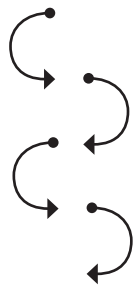
ATELIER PILOTAGE

GROUPE 1



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT





ATELIER PILOTAGE
GROUPE 1



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



☐ **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.

ATELIER PILOTAGE

GROUPE 1

☐ **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 :

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

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT





☐ 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.

ATELIER PILOTAGE

GROUPE 2

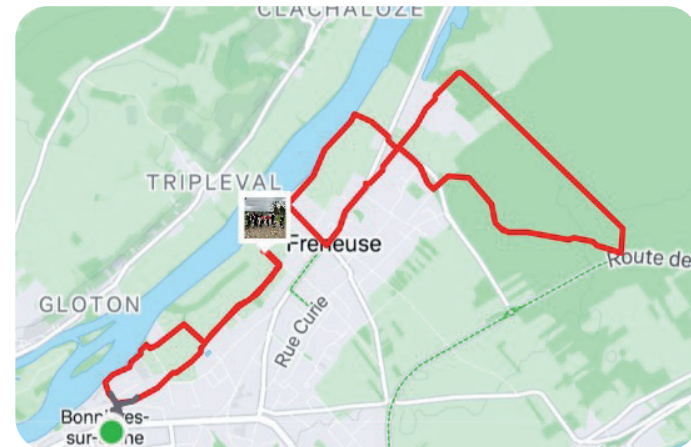
☐ J'**ADAPTE** mes **TRAJECTOIRES** :

- ☐ 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 sinueux 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.





ATELIER PILOTAGE

GROUPE 2



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT





PILOTAGE CONFIRMÉ

GROUPE 3

Objectif :

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



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



☐ **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, rocaillle, 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

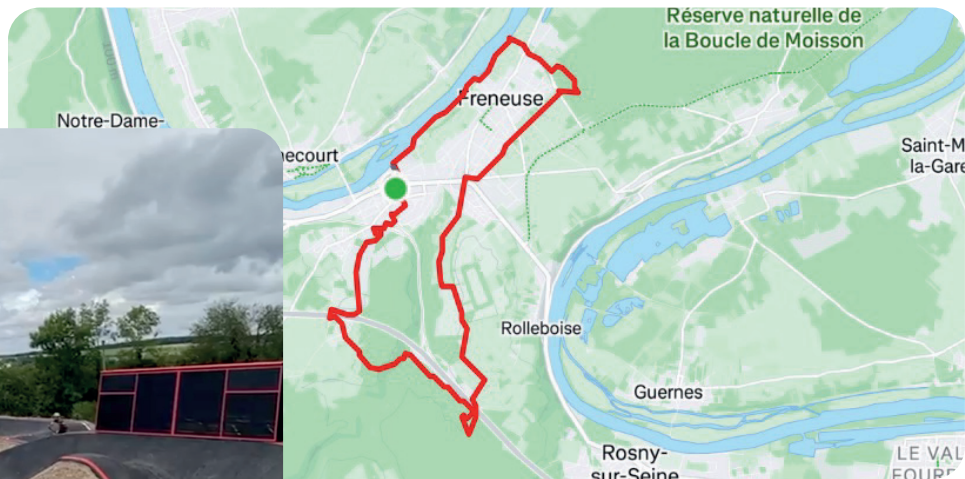
GROUPE 3





PILOTAGE CONFIRMÉ

GROUPE 3



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

