

LES VIKINGS



BONNIÈRES VTT

# KID BIKE

Samedi 21 juin 2025

Atelier pilotage

Parcours trialisant

Pilotage

KID  
BIKE

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



# ORGANISATION 2025

Accueil : 13h30

Contrôle sécurité : 13h15

Début de séance : 14h00

Fin des ateliers : 16h00

Goûter : 16h00

Rangement 16h30

Adresse :

4 Pl. de la Libération,  
Bonnières S/Seine



**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 petit circuit (proche A13)
- 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

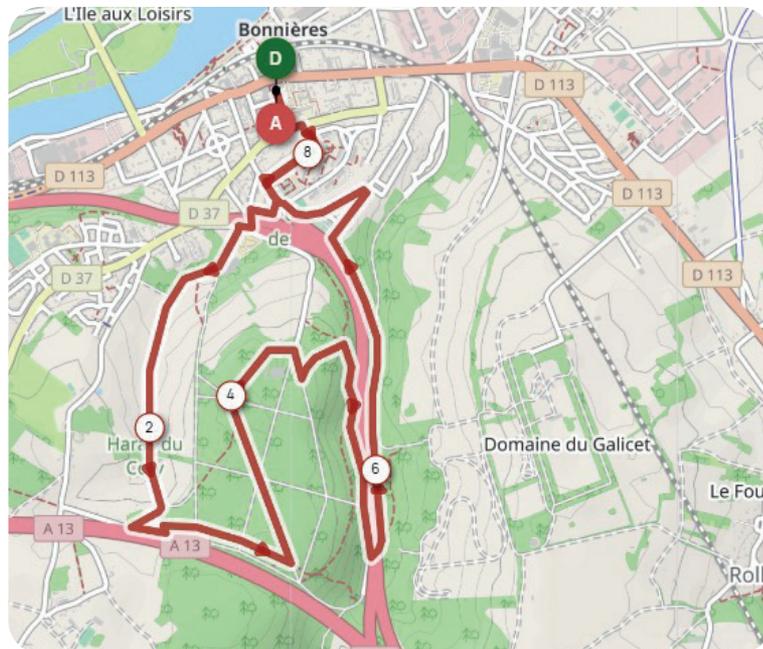


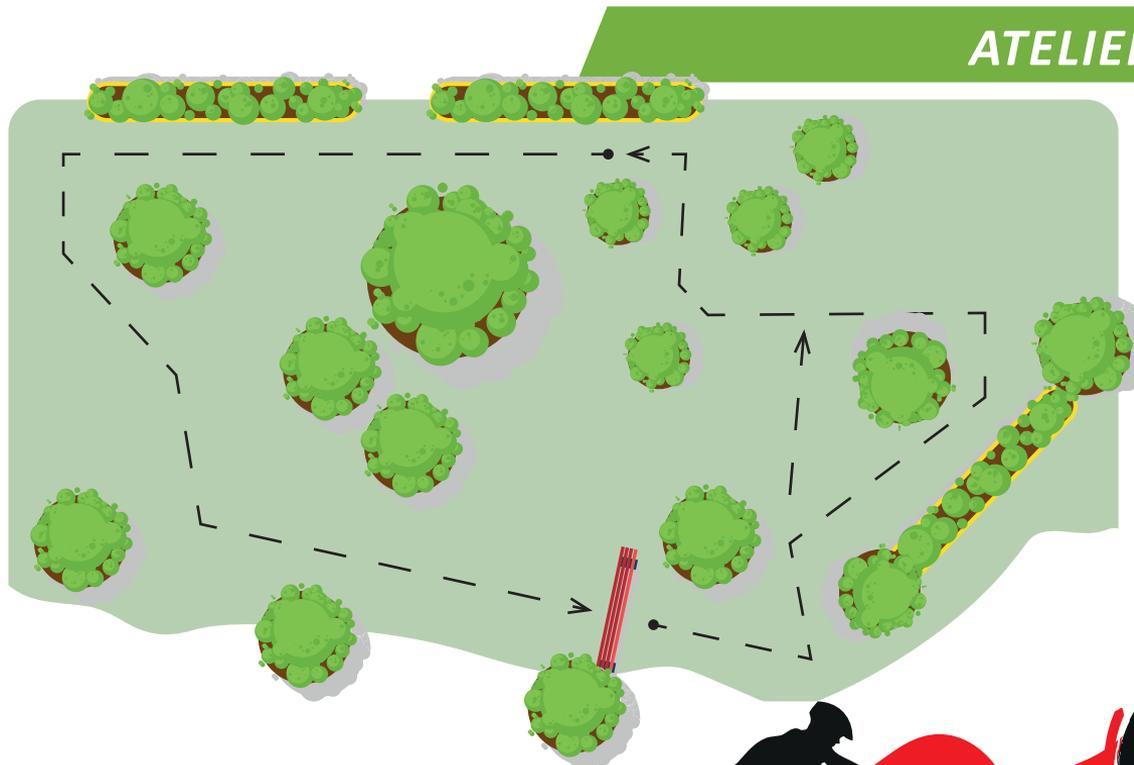
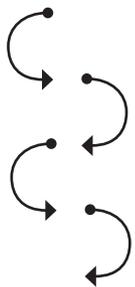
**KID  
BIKE**



# ATELIER PILOTAGE

## GROUPE 1





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.
  
- Je **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),
  
- Je **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*



**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



# 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 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*



**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, rocaille, 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

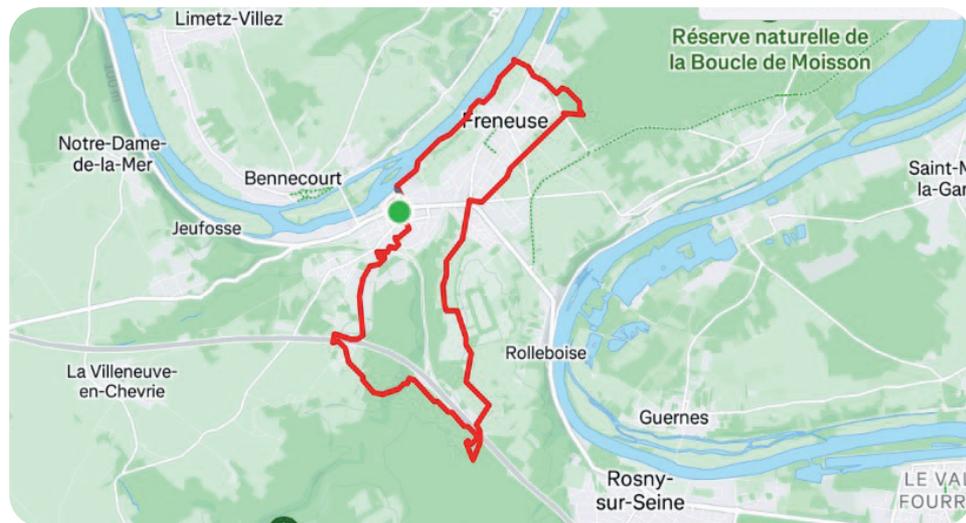
## GROUPE 3





PILOTAGE CONFIRMÉ

GROUPE 3



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT