

Trial

Fiche technique



Julien soussigne



Fédération
Cycliste
WALLONIE // BRUXELLES

DESCRIPTIONS DES ATELIERS

1 . Equilibre / Sur-place

Exercice de base	Niveaux de difficultés	Conseils / astuces
<p><u>Consignes :</u></p> <p>Placez-vous debout sur les pédales, les bras et les jambes légèrement fléchis. Maintenir une pression dans la pédale situé en avant (<i>pied dominant*</i>) Photo 1.</p> <p>Il faut tourner sa roue avant dans la direction du « mauvais pied » et compenser les déséquilibres en inclinant le vélo d'un côté ou de l'autre, en « jouant » avec les genoux. Les épaules doivent être pratiquement au-dessus du guidon de manière à amener son centre de gravité pile entre les 2 roues.</p>	<p><u>Images :</u></p>  <p>1</p>  <p>2</p>	<p>Niveau 1 : Benjamins Tenir 15 secondes en équilibre, sans poser le pied, sur une distance de +/- 1,50m (2 palettes de largeur)</p> <p>Niveau 2 : Minimes Tenir 20 secondes en équilibre, sans poser le pied, sur une distance de +/- 1,20m (1 palette en longueur)</p> <p>Niveau 3 : Cadets Tenir 30 secondes en équilibre, sans poser le pied, et sans avancer le vélo.</p> <p>Au début il est plus facile de trouver son équilibre dans une légère pente, en montée.</p> <p>* <i>pied dominant</i> : pied que l'on utilise instinctivement pour sauter, et que vous mettrez tout aussi instinctivement devant.</p>

2. Déplacements de roues

Exercice de base	Niveaux de difficultés	Conseils / astuces
<p><u>Consignes :</u></p> <p><u>Déplacer la roue avant :</u> <i>Photo 1</i> Déplacer son centre de gravité vers l'avant puis le rejeter vers l'arrière ; tendre les bras et plier les jambes. Pour les déplacement latéraux vous pouvez alors déplacer votre roue avant en vous déséquilibrant -légèrement- du côté souhaité.</p> <p>La chose à ne pas faire est de tirer sur les bras en les pliés. Il faut vraiment que ce soit un transfert de poids vers l'arrière.</p> <p><u>Déplacer la roue arrière :</u> Commencer par avancer doucement et freiner de l'avant pour faire décoller la roue arrière. Une fois que vous êtes parvenu à faire décoller votre roue arrière du sol il va falloir la faire tourner. Toujours à faible vitesse pour prévenir la chute : avancer, tourner votre guidon et freiner, le vélo devrait tourner autour du pivot. Toujours en déplaçant votre centre de gravité vers l'avant (avancer les épaules au-dessus du guidon – <i>Photo 3</i>). Une fois que vous y arrivez avec de la vitesse, réalisez le même mouvement à l'arrêt, en pensant toujours « Transfert de poids » ! Ensuite déplacez roue avant – roue arrière en alternance, comme un mouvement de balancier.</p>	<p>Niveau 1 : Benjamins Pouvoir faire un tour complet en déplacement (roue avant – roue arrière en alternance) dans une surface de +/- 1,50m/1,50m.</p> <p>Niveau 2 : Minimes Pouvoir faire un tour complet en déplacement (roue avant – roue arrière en alternance) sur une palette de taille standard (type Euro), sans tomber de la palette.</p> <p>Niveau 3 : Cadets Pouvoir faire plusieurs tours, dans les 2 sens et ce, sur n'importe quel type de surface / terrain.</p>	<p>Important : s'entraîner à déplacer des deux côtés afin de pouvoir s'adapter aux conditions du terrain.</p> <p>Toujours avoir un œil sur les deux roues, de manière à anticiper les obstacles qui peuvent vous faire perdre l'équilibre.</p>



1




2



3

3. Le Wheeling / lever la roue avant

Exercice de base		Niveaux de difficultés	Conseils / astuces
<p><u>Consignes :</u> Pouvoir lever sa roue avant est une étape incontournable pour la suite.</p> <p>Démarrez presque à l'arrêt ou stabilisez-vous en roulant à très faible vitesse. Ensuite, tirez sur le guidon et levez l'avant en faisant un tour de pédale. Ce pédalage doit être fluide et dynamique en transférant le poids sur l'arrière</p> <p>Les bras doivent être tendus, ce sont les épaules et le dos qui basculent le corps vers l'arrière. L'équilibre se trouve en « jouant » avec son corps tout comme pour l'équilibre au sol, en se déhanchant (si la selle est abaissée ou sur un vélo de trial), en écartant un genou où l'autre...</p> <p>Si vous sentez que vous partez trop en arrière, un bon coup de frein arrière replacera immédiatement les deux roues au sol. Si en revanche l'avant tombe il va falloir appuyer sur vos pédales et/ou reculer votre corps d'avantage vers l'arrière.</p> <p>Une fois que vous parvenez à faire monter la roue avant sur quelques mètres, il faudra s'équilibrer par quelques petits coups de freins arrières pour éviter de basculer sur le sol.</p>		<p>Niveau 1 : Benjamins Pouvoir lever sa roue avant et tenir un wheeling sur une distance de 8m</p> <p>Niveau 2 : Minimes Pouvoir lever sa roue avant et tenir un wheeling sur une distance de 15m en contrôlant avec le frein arrière.</p> <p>Niveau 3 : Cadets Pouvoir tenir le wheeling sur plusieurs dizaines de mètres, en contrôlant avec le frein arrière.</p>	<p>Pour débiter, vous pouvez essayer dans une légère pente en montée, ce sera plus facile pour faire décoller la roue avant.</p> <p>Il est important d'être fluide car c'est ce qui assurera la stabilité et la précision du cabrage du vélo. C'est aussi ce qui vous permettra de tenir le vélo dans cette position sur de longues distances.</p> <p>Il faut éviter de :</p> <ul style="list-style-type: none"> : – plier les bras pour cabrer le vélo, il retombera aussitôt. - Avoir un pédalage saccadé. <p>Cabrer sur un trial et sur un VTT est très différent dans le ressenti, ne vous affolez pas si vous n'arrivez plus à cabrer une fois sur votre trial alors que vous êtes le roi du Wheeling en vtt. Il faut un temps d'adaptation.</p>

4. Monter une marche / un obstacle (avec élan)

Exercice de base

Consignes :

Vous devrez lever la roue avant du vélo en cabrant (Wheeling) pour aller la poser en haut de l'arrête. Lors du cabrage, ce ne sont pas les bras qui se plient, le mouvement doit être engendré par le basculement du dos et des épaules vers l'arrière (voir image du dessus). *Photo 1*

Le plus simple au début est de partir avec 1 tour de pédalage. C'est à dire que vous partez avec votre pied d'appel devant. Le tour de pédale doit servir à prendre l'élan et cabrer le vélo pour arriver avec la roue avant sur l'arrête du mur. A ce moment la **bonne pédale doit être revenue devant** (Technique appelée « bonne –mauvaise – bonne »). *Photo 2*

Une fois que la roue avant est sur l'arrête, **basculez** immédiatement votre **poids sur l'avant du vélo** pour faire monter l'arrière. Pour terminer le mouvement : poussez le vélo avec les bras et plier les jambes au maximum. *Photo 3*



1



2



3

Niveaux de difficultés

Niveau 1 : Benjamins

Monter une marche de 50cm (+/- 3 palettes)

Niveau 2 : Minimes

Monter une marche de 65cm (+/- 4 - 5 palettes)

Niveau 3 : Cadets

Monter une marche de 80cm (+/- 5 - 6 palettes)


Conseils / astuces

Au début, l'idéal est d'avoir quelques palettes afin de pouvoir moduler la hauteur de votre marche en fonction de vos progrès. Commencez avec 2, puis 3, 4, 5 ...




Jusqu'à 3 palettes, on peut poser la roue un peu derrière le rebord de la marche, mais à partir de la 4ème, vous devrez calculer votre pédalage pour tomber pile sur le coin. Alors autant s'entraîner dès le début comme il faut !

Sur des 'petits obstacles' vous pourrez vous aider d'un léger coup de frein, mais il faudra vite l'oublier, il ne fera que vous handicaper.

5. Rebonds sur la roue arrière

<i>Exercice de base</i>	<i>Niveaux de difficultés</i>	<i>Conseils / astuces</i>
<p><u>Consignes :</u></p> <p>Pour comprendre la roue arrière, le plus simple au début est de partir avec sa roue avant surélevée sur un obstacle <i>Photo 1</i>. Ensuite, il faudra basculer son poids vers l'arrière, freins bloqués. Vous devriez sentir une force vous tirer vers l'arrière, celle-ci devrait vous faire lever l'avant du vélo.</p> <p>Si l'avant du vélo retombe, c'est que vous n'avez pas assez basculé votre poids. Si au contraire vous partez trop loin en arrière et vous êtes obligé de vous éjecter, mettez-y un peu moins d'engagement les fois suivantes.</p> <p>Une fois en arrière, il faudra garder son équilibre avec des petits bonds. Il est important de maintenir le frein arrière bien bloqué pour éviter la chute vers l'arrière.</p> <p><i>Photo 2</i> Pour effectuer les petits bonds le mouvement doit venir des jambes, comme si vous faisiez des petits sauts sur-place.</p> <p>Si vous maîtrisez cette technique, vous pouvez essayer de vous mettre en roue arrière à l'aide d'un coup de pédale. Pour ce faire : en équilibre à l'arrêt, lâcher le frein arrière et mettre un quart de tour de pédale, et tirer le guidon comme pour cabrer. Bloquer alors le frein.</p>	 <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>	<p>Au début vous aurez tendance à reculer, et à vite vous épuiser. Puis petit à petit, vous arriverez à rester sur place. La clé est l'entraînement, ne vous découragez pas.</p> <p>Niveau 1 : Benjamins Partir avec la roue avant sur une marche et pouvoir faire 5 rebonds sur la roue arrière, sur-place.</p> <p>Niveau 2 : Minimes Partir directement sur le sol, pouvoir faire au minimum 5 bonds sur la roue arrière en tenant l'équilibre. Pouvoir ensuite avancer par des petits bonds sur la roue arrière.</p> <p>Niveau 3 : Cadets Partir du sol ou d'un obstacle et pouvoir tenir 10 bonds sur la roue arrière. Pouvoir avancer et rester sur place.</p> <p>Pour avancer : Une fois en roue arrière, laisser l'avant tomber légèrement puis lâcher le frein et mettre un petit coup de pédale. Re-bloquer votre frein et ainsi de suite. Attention il faut des freins puissants pour ne pas se retrouver sur le dos!</p> <p>La difficulté réside dans la coordination... Mais ce n'est qu'une question d'entraînement !</p>





6. Descendre une marche / un obstacle – de face

<i>Exercice de base</i>	<i>Niveaux de difficultés</i>	<i>Conseils / astuces</i>
<p style="text-align: center;"><u>Consignes :</u></p> <p>Pour descendre une marche de face il existe 2 techniques.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enrouler, descendre la roue avant. Pour se faire il faut basculer le bassin vers l'arrière, au-dessus de la roue arrière. Tendre un maximum les bras vers l'avant vous aidera à basculer le centre de gravité en arrière et éviter de passer en avant du vélo. <i>Photo 1</i> Mais cette technique à des limites, notamment sur des marches trop hautes. 2. La 2^{ème} technique vous permettra de descendre des obstacles beaucoup plus importants. Mais pour cela il faut maîtriser les rebonds sur la roue arrière. Une fois en haut de la marche, mettez-vous sur la roue arrière et avancer le plus près du bord possible. <i>Photo 2</i> Laisser tomber l'avant du vélo et se baisser vers la roue arrière pour compenser le déséquilibre avant et pouvoir descendre un maximum la roue avant. Mettre un léger coup de pédale pour « sortir » du mur. Tendre les jambes pour aller poser la roue arrière en premier. <i>Photo 3</i> Posez la roue avant et amortir avec les jambes. 	 <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>	<p style="text-align: center;">Niveau 1 : Benjamins</p> <p>Descendre une marche de 50 – 60cm en déposant la roue avant au sol et en appliquant la bonne technique.</p> <p style="text-align: center;">Niveau 2 : Minimes</p> <p>Pouvoir utiliser les 2 techniques (déposer la roue avant et sur la roue arrière) sur des marches allant jusqu'à 70 cm.</p> <p style="text-align: center;">Niveau 3 : Cadets</p> <p>Pouvoir utiliser les 2 techniques, et ce dans n'importe quelle situation (marche jusqu'à 1m). Pour les plus forts, être capable de rester sur la roue arrière à la réception pour pouvoir enchaîner sur un autre obstacle.</p> <p>Lorsque vous hésitez sur la technique à adopter quand la marche est haute, privilégiez de descendre sur la roue arrière pour ne pas être surpris.</p> <p>Mais pour cela, il est important de bien maîtriser la technique !</p>

7. Descendre un obstacle de côté

Exercice de base	Niveaux de difficultés	Conseils / astuces
<p style="text-align: center;"><u>Consignes :</u></p> <p>Se placer au bord du mur ou de la marche. Une fois prêts, freins bloqués, décaler la roue arrière dans le vide <i>photo 2</i>, puis ramener l'avant.</p> <p>Lorsque la hauteur de l'obstacle devient plus important il ne faut pas attendre que la roue arrière descende, sinon c'est la chute assurée !</p> <p><i>Photo 3</i> Tendre les jambes afin que la roue arrière atterrisse en premier, une fois celle-ci en contact avec le sol, plier les jambes pour amortir ; le mouvement doit être fluide.</p>	 1  2  3	<p>Au début décomposez le mouvement sur de faibles hauteurs : faites descendre d'abord la roue arrière et ensuite la roue avant.</p> <p>Niveau 1 : Benjamins Descendre une marche de 40 – 50cm</p> <p>Niveau 2 : Minimes Descendre une marche de 60 – 80cm</p> <p>Niveau 3 : Cadets Descendre une marche de 80cm – 1m</p> <p>Entraînez-vous des deux côtés pour ne pas trainer de lacunes !</p>

8. Monter un obstacle (statique)

Exercice de base	Niveaux de difficultés	Conseils / astuces
<p><u>Consignes :</u></p> <p>Placez votre roue avant sur le haut de la marche, votre pied d'appel se trouvera du côté opposé au mur <i>photo 1</i>.</p> <p>Il faut ensuite garder un équilibre propre, sans petits rebonds qui gêneront le mouvement. Il faut faire attention à ce que la pédale du pied d'appel ne soit pas trop près de la marche sinon vous risquez de vous prendre le pied dedans lors de l'extension.</p> <p>Vous ne devez pas avoir le frein arrière bloqué. Au moment de l'extension vous mettez naturellement un très léger coup de pédale qui vous facilitera grandement le mouvement.</p> <p>Maintenant il faut lancer le vélo : plier d'un coup les bras et les jambes ainsi que le buste pour pouvoir envoyer le maximum d'énergie vers le haut <i>photo 2</i>. Pour donner une image le mouvement des fesses doit être une sorte de C. Descendre en reculant pour remonter en avançant par dessous.</p> <p>Il faut alors se détendre le plus rapidement possible. Il s'agit d'un mouvement du haut vers le bas <i>photo 3</i>. A l'arrivée vous devrez avoir les bras tendus et les jambes pliées afin de « pousser » votre vélo vers le haut <i>photo 4</i>.</p>	 1  2  3  4	<p>Niveau 1 : Benjamins 3 palettes (+/- 50cm)</p> <p>Niveau 2 : Minimes 4 palettes (+/- 65cm)</p> <p>Niveau 3 : Cadets 5 palettes (+/- 80cm)</p> <p>Ne perdez pas d'énergie à faire plein de « petits bonds », donnez directement une impulsion dynamique pour monter la roue arrière.</p> <p>C'est la même chose que pour un saut vertical en hauteur, pliez les jambes !</p>

9. Equilibre sur une poutre

Exercice de base

Consignes :

Sur des tracés étroits, comme pour rouler sur une poutre, vous ne pourrez pas rebondir de part et d'autre, ni trop tourner le cintre pour faire jouer les appuis de la roue avant.

Utilisez les genoux pour ajuster votre point d'équilibre. Tant que vous garderez votre centre de gravité au-dessus de cette ligne, vous tiendrez bon. Pour suivre des lignes précises, concentrez-vous sur l'extrémité de la poutre, la roue arrière suivra.



Niveaux de difficultés

Niveau 1 : Benjamins

Poutre de 2,5m de long – 15cm de large

Niveau 2 : Minimes

Poutre de 5 m de long – 12 cm de large

Niveau 3 : Cadets

Poutre de 7m – 10 cm de large

Conseils / astuces

Evitez les gros déplacements qui risquent plus de vous déséquilibrer que d'améliorer la situation.

Au pire, sortez un pied et faites contre-balancier avec la jambe.

10. Reculer face à un obstacle pour mieux se positionner

<i>Exercice de base</i>	<i>Niveaux de difficultés</i>	<i>Conseils / astuces</i>
<p><u>Consignes :</u></p> <p>Avancer, freiner du frein avant afin de faire décoller la roue arrière (voir « les déplacements »)</p> <p>Quand la roue arrière retombe, transférer son poids vers l'arrière; maintenant il va falloir un minimum de coordination pour, au moment où la roue arrière touche le sol : lâcher le frein avant et pédaler en arrière</p> <p>Si vous lâchez le frein trop tôt, la roue arrière va retomber brusquement, et vous n'aurez pas la force nécessaire vers l'arrière.</p> <p>La difficulté de cette technique se trouve dans l'équilibre. En effet il faudra tourner le guidon du côté inverse du déséquilibre.</p> <p>Pour avoir plus d'équilibre je me mets sur l'avant du vélo <i>photo</i>.</p>	 <p>Niveau 1 : Benjamins Sur une distance d'1m</p> <p>Niveau 2 : Minimes Sur une distance d'1,5m</p> <p>Niveau 3 : Cadets Sur une distance de 2m</p>	<p>Gardez un maximum le guidon dans l'axe du vélo pour éviter les déséquilibres.</p>

Sources :

- <http://www.rushway.fr/index.php/technique/#.WqgecWa0Zom>
- <http://www.trashzen.com/fr-balance-trackstand.php>