

Séance encadrée de BMX

Cycle 1



Présentation

Le **BMX** est un sport assez complet, il est nécessaire d'avoir de l'équilibre, de l'adresse et de la force pour pouvoir pratiquer à **haut niveau**, cependant comme toute activité physique il est important de surtout pouvoir prendre plaisir à pratiquer.

L'**association Endless Ridergroup** vous propose un format de **séance encadrée** avec un pratiquant confirmé. Il s'agit d'un **forfait composé de 10 séances (cycle 1)** qui permet de passer de « Je ne sais pas comment faire » (**Initiation**) à « je commence à maîtriser ce que je fais » (**Amateur**).

Les chutes et les blessures font partie intégrante de ce sport même le champion du monde peut tomber et se faire mal, mais l'objectif de ce **premier cycle** est avant tout de transmettre les **bases** pour pratiquer en **autonomie et en sécurité** dans un Skate-Park.

ATTENTION : L'association Endless Ridergroup n'as pas d'éducateur sportif ou d'animateur sportif parmi ces membres il s'agit uniquement de pratiquant confirmé et passionné qui souhaite transmettre leur connaissance, initier les pratiquants et les rassembler.

De plus pour participer aux séances il vous faudra trouver tous les équipements de protection nécessaire (voir fiche d'inscription).

INDEX du Cycle 1

INITIATION. Prise en main du vélo au skate-park (1 seule séance)

NOVICE. Apprendre à rouler (1 seule séance)

DEBUTANT 1. Pratique des rampes en sécurité (2 séances)

DEBUTANT 2. La vitesse (2 séances)

AMATEUR 1. Les courbes et le bowl (2 séances)

AMATEUR 2. Apprendre à sauter (2 séances)

Objectifs

- 1. Savoir s'équiper**
- 2. Connaître son vélo**
- 3. Connaître le skate-park**
- 4. S'équilibrer sur le vélo**
- 5. Avancer, S'arrêter, Tourner**
- 6. Connaître les types de rampes**
- 7. Savoir prendre de la vitesse sur le plat**
- 8. Savoir utiliser toutes les rampes (monter/descendre)**
- 9. Pouvoir prendre de la vitesse avec les rampes (enchaînement)**
- 10. Apprendre les bases pour pouvoir faire un saut avec le vélo**

INITIATION

Prise en main du vélo en Skate-Park

a) Connaissances de base (Théorie animé)

- Composition d'un BMX
- Les équipements de protection

b) S'équilibrer (Théorie & pratique)

- Posture sur le vélo
- Apprendre à faire du sur place
- Apprendre à avancer sans pédaler

c) Le Skate-Park (Théorie animé)

- Les règles
- Les lignes du Park
- Le Bowl

NOVICE

Apprendre à rouler

a) Avancer (Théorie & pratique)

- Positionnement
- Pédalage
- Aisance

b) S'arrêter (Théorie & pratique)

- Freinage avec/ou sans frein
- Sortir du vélo en urgence

c) Tourner (Théorie & pratique)

- Apprendre à slalomer
- Apprendre à anticiper
- Comment prendre un virage

DEBUTANT 1

Pratique des rampes en sécurité

a) Types de rampes (Théorie animé)

- Plan incliné
- Table de saut
- Pyramide
- Modules Street/ Modules Park
- Modules de slide
- Enchaînement & Transfert

b) Utilisation (Pratique)

- Monter et descendre un plan incliné
- Tourner sur un plan incliné
- La Table de saut
- La Pyramide

DEBUTANT 2

La vitesse

a) Sur un sol plat (Pratique)

- Le pédalage
- La posture
- L'anticipation

b) Avec des rampes (Pratique)

- Utiliser une prise d'élán
- Utiliser les zones d'arriver
- Apprendre à prendre de la vitesse dans pédaler
- Savoir faire des enchaînements et des transferts
- Utiliser les lignes du skate-park

AMATEUR 1

Les courbes et le bowl

- a) La courbe (Théorie & pratique)
 - Monter
 - Tourner dans une courbe
 - Descendre (de face + sur le côté)
- b) Le BOWL (Théorie & pratique)
 - Composition & lignes de courbes
 - Entré / Sortir
 - Prise de vitesse
- c) Aisance en courbes (Pratique)
 - Apprendre à utiliser l'élan de la courbe
 - Apprendre à monter toute les courbes
 - Apprendre à droper

AMATEUR 2

Apprendre les bases pour faire un saut avec le vélo

- a) Comprendre le saut (Théorie & pratique)
 - Comprendre le mouvement
 - Les étapes du saut
 - Apprendre à lever la roue avant
 - Apprendre à lever la roue arrière
- b) Le BUNNY HOP (Théorie & pratique)
 - Travailler la vague
 - Essais avec un kicker
 - Essais sur le sol