

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME  
LA RÉUNION**



**L'INTER DISCIPLINARITE**

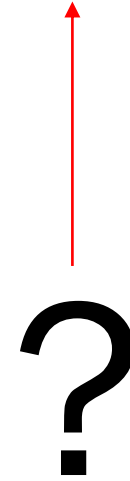
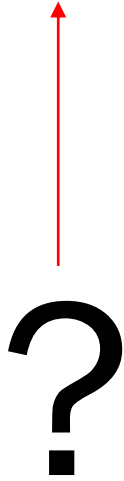
# DES CONSTATS

- La spécialisation précoce
- Le manque de club formateur EFC
- Le manque d'éducateurs professionnels/bénévoles

## DE LA DIVERSIFICATION...ON EN VEUT !

- ... n'empêche pas l'atteinte de l'élite
- ... permet une pratique sportive prolongée dans le temps
- ... favorise le développement à long terme des jeunes
- ... renforce les motivations intrinsèques

# Une réflexion sur la place de l'intérêt de l'interdisciplinarité et de la multidisciplinarité





VS

Interdisciplinarité

Multidisciplinarité



# LES BELLES HISTOIRES DÉBUTENT DANS UN CLUB

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME



Comme Jordan, Julian, Pauline et Benjamin,  
**toi aussi, prends ta licence dans un club**  
de la Fédération Française de Cyclisme

[WWW.FFC.FR/CLUBS](http://WWW.FFC.FR/CLUBS)







FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME



# VIVRE VÉLO

À CHACUN • E SA PRATIQUE

**Enfant actif** : apprentissage du vélo  
Age : 0-6 (H et F), l'âge d'entraînement 0

**S'amuser grâce au sport** : découverte du vélo  
Age : 6-9 (H) et 6-8 (F), l'âge d'entraînement 0 à 3

**Apprendre à s'entraîner** : apprentissage des habiletés cyclistes  
Age : 9-12 (H) et 8-11 (F), l'âge d'entraînement 1 à 5

**S'entraîner à s'entraîner** : préparation de la machine  
Age : 12-16 (H) et 11-15 (F), l'âge d'entraînement 3 à 6

**Apprendre à la compétition** : initiation à la compétition  
Age 16-18 (H) et 15-17 (F) +/-, l'âge d'entraînement 4 à 8

**S'entraîner à la compétition** : à l'avant du peloton  
Age : 18-21 (H) et 17-21 (F) +/-, l'âge d'entraînement 6+

**Apprendre à gagner** : premier à la ligne d'arrivée  
Age : 19-23 +/- (H et F), l'âge d'entraînement 8+

**S'entraîner à gagner** : toujours au top niveau  
Age : 23-25 +/- et plus (H et F), l'âge d'entraînement 10+

**Vie active** : pratique du vélo pour la vie !  
À tout âge



## LES DISCIPLINES

Le BMX est devenu Olympique en 2008.

Il est composé de 2 familles :

- **TIME TRIAL**

Course chronométrée où chaque pilote dispute un contre-la-montre individuel.

- **RACE**

Sur circuits fermés très courts, parsemés de bosses. 8 concurrents au départ.



## FREESTYLE BMX



- **BMX FREESTYLE PARK**

Au programme des Jeux Olympiques depuis 2020. Jugés sur des figures effectuées sur l'ensemble du parcours (difficulté, originalité et style) dans un temps limité, sur un park.

- **BMX FREESTYLE FLATLAND**

Se pratique sur une surface plane avec des vélos de 20 pouces. Discipline artistique et visuelle. Qualités d'équilibre et d'imagination. Notes artistiques selon la difficulté, l'originalité et le style.

Le VTT (Vélo tout terrain) se décline en 6 familles :



- **ENDURO**

Composée de spéciales (sections chronométrées) et de liaisons (non chronométrées).

Le classement est réalisé sur la base du cumul des temps.

- **ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (AE)**

Un VTT à assistance électrique est considéré comme un vélo quand la mise en route du moteur est uniquement conditionnée par le pédalage. L'assistance doit s'arrêter à 25km/h et la puissance nominale du moteur ne doit pas dépasser 250 watts.

- **CROSS-COUNTRY OLYMPIQUE (XCO)**

Épreuve Olympique.

Se pratique sur terrains variés, alternant montées et descentes en sous-bois.

- **DESCENTE (DH)**

Épreuve individuelle contre-la-montre sur une piste uniquement en descente parsemée d'obstacles.

Parcours technique impliquant vitesse et pilotage de précision.

- **VTT CROSS-COUNTRY ELIMINATOR (XCE)**

Parcours technique, rapide et souvent urbain.

Circuit de 500-600m durant entre 1 et 2 minutes.

Qualifications en solitaire (tours chronométrés) puis runs de 4 contre 4 ou 6 contre 6. Les premiers passent au tour suivant jusqu'à la finale.

- **VTT TRIAL**

Franchissement de zones naturelles ou artificielles.

Notions d'équilibre et de maîtrise du vélo (appuis uniquement grâce aux pneus).

Le but est de franchir la zone en mettant pied à terre le moins souvent possible et dans un temps limité.

Discipline Olympique. La plus pratiquée au sein de la FFC.  
Elle se décline en 2 grandes familles :

- **COMPÉTITION**

Regroupe les épreuves en ligne, en circuit ou en contre-la-montre.  
Classement suivant résultats et performances.

- **LOISIR ET CYCLOSPORTIVE**

Les licences Pass Cyclisme, Pass Open, Cyclo sportive et Loisir permettent de participer à des épreuves dites de loisir, cyclo sportive et de compétitions VTT et BMX.



**Classement FFC Cyclo sport :** Classement national des coureurs hommes et femmes participant aux épreuves dites « cyclo sportives » du calendrier FFC. À l'instar du golf et du tennis notamment, la FFC publie un classement où ses licencié.e.s seront affectés à différents échelons, dits « braquets », en fonction de leur niveau de performance, sur la base des résultats des 24 mois précédents.



Discipline Olympique.  
Se pratique sur des vélodromes couverts ou découverts.

Se décline en différentes familles :

- **ÉPREUVES DE SPRINT**

Vitesse individuelle ou par équipes, Kilomètre départ arrêté hommes, 500 m départ arrêté dames, Keirin.

- **ÉPREUVES DE POURSUITE ET D'ENDURANCE**

Poursuite individuelle ou par équipes, Américaine, Course aux points, Scratch, Omnium et Demi-fond.

# Les objectifs de l'interdisciplinarité

1. Développer les qualités techniques en s'appuyant sur les fondamentaux du cyclisme: équilibre, propulsion, conduite
2. Développer les qualités physiques et physiologiques: filière aérobie, filière anaérobie, vitesse, force.
3. Développer les qualités psychologiques: concentration, **motivation**, confiance en soi,

# PLAISIR

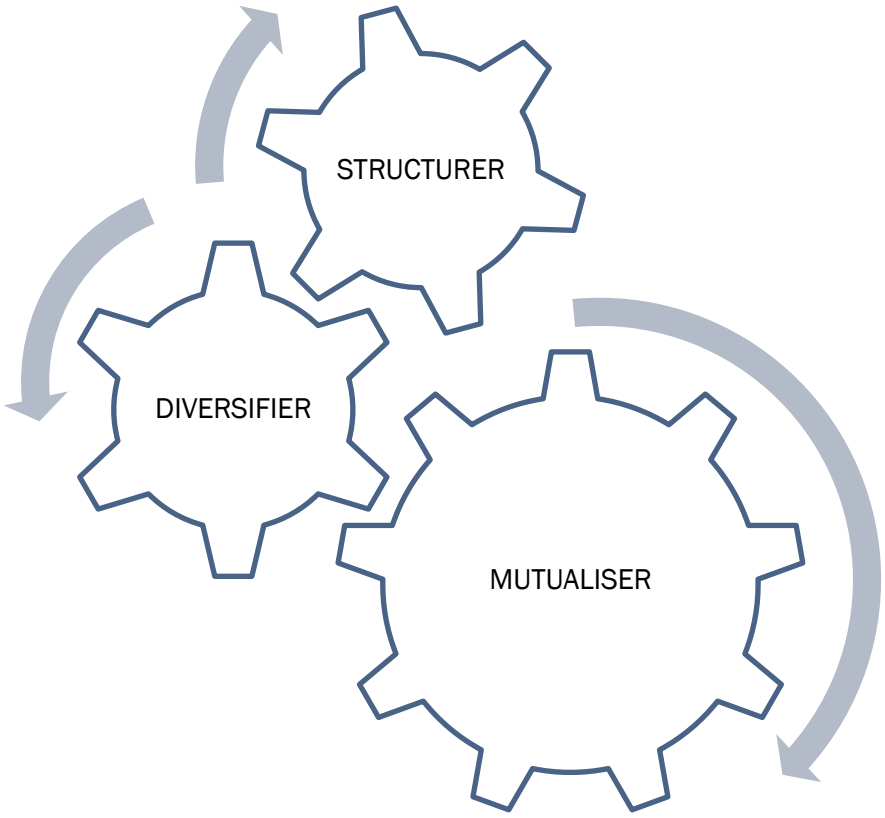


# COMMENT FAIRE ?



**ÉCOLE FRANÇAISE DE CYCLISME**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

<b>BABY-VÉLO</b>	<b>ÉCOLE DE VÉLO</b>	 <b>CLUB COMPÉTITION</b>
Toutes disciplines Les tout premiers apprentissages du vélo dès la draisiennne	Toutes disciplines Les fondamentaux du cyclisme jusqu'à l'autonomie	Le perfectionnement par spécialités sportives et la participations aux circuits d'épreuves
<b>BABY VÉLO</b> 2 CYCLES DE FORMATION	<b>ÉCOLE DE VÉLO</b> 3 CYCLES DE FORMATION	<b>BMX</b> RACE   FREESTYLE
↓ <b>TEST 1</b>	↓ 	<b>CYCLO-CROSS</b>
		<b>PISTE</b> <b>ROUTE</b> <b>VTT</b> XC   DH   ENDURO   TRIAL





1

1

# COMMENT FAIRE ?

Exemple de séance VTT

20'  
échauffement

1 - XC Eliminator

2 - Mini DH

3 - Trial/Maniabilité

20' retour au  
calme

# COMMENT FAIRE ?

Exemple de séance ROUTE

20'  
échauffement

1 – CLM individuel

2 – Critérium/Américaine

3 – Maniabilité / Jeux mécaniques

20' retour au  
calme



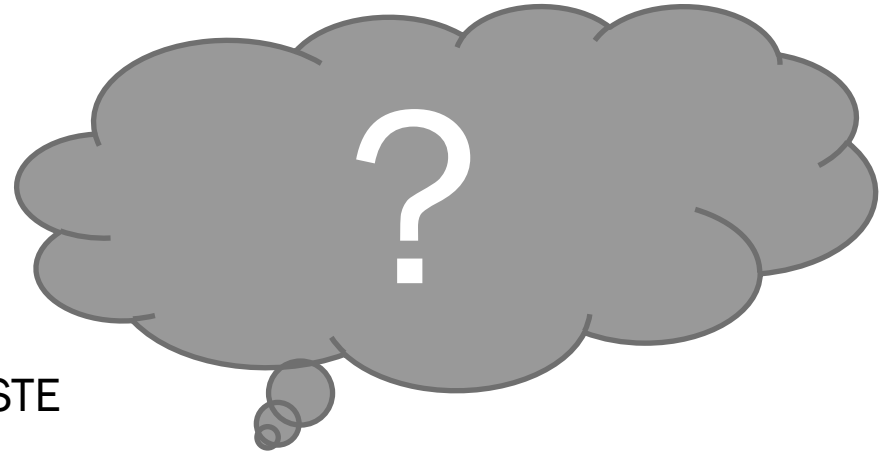
# COMMENT FAIRE ?

- ORGANISER DES STAGES OU WEEK END **INTER CLUBS**
- FAVORISER LES VACANCES SCOLAIRES
- ORGANISER DES JOURNEES PORTES OUVERTES
  - COMMUNICATION (*presse, réseaux sociaux, e-mailing, bouche à oreille*)
  - PARCOURS TEST
  - PRISE DE CONTACT

**MUTUALISER**

# UN MODÈLE

- 2013 = VTT DESCENTE
- 2014 - 2016 = VTT XCO / ROUTE / PISTE
- 2017 à aujourd'hui = ROUTE / PISTE / CLM







“

L'esprit, c'est comme un  
parachute. Ca marche  
mieux quand c'est  
ouvert.

Tenzin GYATSO

# MERCI



Coordonnées de l'intervenant

Grégory MAILLOT

0692 40 76 08

[coach.velorun@gmail.com](mailto:coach.velorun@gmail.com)