

Les Bikers

Pour se perfectionner à VTT, pour les enfants comme pour les adultes
Pour évoluer vers des terrains de plus en plus techniques
Pour aborder aussi la mécanique, l'orientation et le milieu naturel

Le 1er BIKER est un niveau de base pour valider la maîtrise du vélo à basse vitesse (pédalé-freiné).
Il permet d'évaluer les vététistes avant de sortir sur des randonnées tout terrain.

Exemple de pages du carnet Bikers :

BIKER

Le Pédalé-freiné

Pour passer dans les zones difficiles sans poser le pied par terre, il existe une seule manière de contrôler son vélo à faible vitesse :

Il faut freiner continuellement mais légèrement + pédaler tout le temps pour contrôler la vitesse et maintenir les équilibres.

Ces 2 techniques ne sont pas contradictoires, bien au contraire.

- Je lève mes fesses de la selle pour rattraper les déséquilibres (je peux même la baisser)
- Je pédale toujours pour m'équilibrer et aussi avancer : mon pédalage est bien régulier (dans le couple) et souple (bracket* ni trop dur, puisque je freine, ni trop facile, pour ne pas déstabiliser).
- Je freine toujours légèrement des 2 freins (sans doublet) (on appelle ça "lécher" les freins*) et j'apprends dès maintenant à toujours garder un doigt sur chaque levier.

□ Pour me diriger, je regarde le virage suivant afin de prendre des informations pour éviter les obstacles et choisir la bonne trajectoire.

□ J'élargis mes trajectoires dans les passages serrés, comme si je roulais avec une remorque (ma roue arrière qui coupe les virages. Je descends avec ma roue AV la trajectoire la plus large possible pour que ma roue AR ne touche rien...)

Traj roue AR
Traj roue AV

Le freinage court (ou d'urgence !)

Cette technique s'avère indispensable, car sur les chemins, rien n'est prévu à l'avance : une vache, un fil de clôture ou même un copain malencontreusement à terre ! Premières erreurs à oublier : freiner uniquement du frein arrière !

Il se agit donc d'arrêter le vélo le plus vite possible sans se poser par dessus le guidon. Pour cela, il faut un bon dosage et une position correcte :

- Je me place en arrière (sessel derrière la selle) quand je freine fort pour anticiper la projection vers l'avant.
- Je tends mes bras pour ne pas m'écraser contre le vélo.

Avec la bonne position, impossible de passer par devant, même si la roue AR se lève !

Attention : si tu roules dans l'herbe mouillée, sur du gravier ou dans la boue, la glissade est souvent obligatoire. Le dosage du frein doit être encore plus précis pour ne pas glisser.

glisse = mauvais freinage !
C'est à toi de gérer la force pour ne pas glisser. Pour bien freiner, il faut que la roue tourne toujours et ne se bloque pas... le dérapage, n'est pas le style. Pas pour s'arrêter !

Validation des Techniques

• descente de marche	<input type="checkbox"/> à travailler	<input type="checkbox"/> acquis
• freinage d'urgence	<input type="checkbox"/> à travailler	<input type="checkbox"/> acquis

NOM et cachet du moniteur : _____
Commentaires : _____



Il est obligatoire d'avoir son 1er BIKER pour passer le 2ème BIKER, puis le 2ème pour passer le 3ème BIKER. Néanmoins, le passage du 1er BIKER peut se faire en peu de temps : 1 heure. En effet, cela permet d'évaluer le niveau des pratiquants avant de partir en milieu naturel, ou avant de faire des groupes de niveau (BIKER 1 – BIKER 2 – BIKER 3).

L'évaluation peut se faire soit en contrôle continu (au fur et à mesure des séances) grâce aux validations en bas de chaque technique, soit en évaluation finale avec le test qui récapitule toutes les techniques apprises.

Des fiches techniques en mécanique, orientation, environnement et sécurité sont aussi au programme. Elles ne font pas l'objet de validation. Elles servent simplement de support à l'éducateur, qui n'a pas toujours le temps d'aborder ces notions dans ses interventions.

Une plaque de guidon sera distribuée après la réussite de chaque test.

