

## La compétition pour le PLAISIR et pour DÉVELOPPER DES HABILÉTÉS

Parce que tout le monde aime gagner, il se peut que des athlètes, des entraîneurs ou des parents très compétitifs ne pensent qu'à la victoire. Mais les compétitions de BMX devraient plutôt correspondre aux objectifs de la phase de développement des athlètes. Il ne faut pas que toutes les courses soient axées sur la victoire, mais plutôt sur un objectif spécifique lié aux capacités de l'athlète, qu'il s'agisse d'améliorer sa tactique, de s'entraîner en vue d'une course importante, ou de faire de son mieux. Voici quelques conseils pour les phases de développement en BMX pour le PLAISIR et pour DÉVELOPPER DES HABILÉTÉS :

- Ne faites pas de compétitions avant que le coureur n'est acquis de solides bases de BMX.
- Optez pour des compétitions dont la piste convient aux capacités des coureurs.
- En compétition, mettez l'accent sur l'exécution des habiletés plutôt que sur la victoire. Par exemple : «Bonne position au départ!» ou «Excellent dépassement!»
- Évitez l'accent sur les classements ou les prix.
- Évitez les comparaisons avec les résultats des autres coureurs. Comparez plutôt aux performances précédentes, et soulignez les améliorations et la constance.
- Évitez les déplacements excessifs et onéreux aux compétitions nationales, tant que le coureur n'est pas prêt (Phases S'entraîner à s'entraîner, et plus élevées).



POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS :

### **Cyclisme Canada**

[www.cyclismecanada.ca](http://www.cyclismecanada.ca)

### **Cycling British Columbia**

[www.cyclingbc.net](http://www.cyclingbc.net)

### **Alberta Bicycle Association**

[www.albertabicycle.ab.ca](http://www.albertabicycle.ab.ca)

### **Saskatchewan Cycling Association**

[www.saskcycling.ca](http://www.saskcycling.ca)

### **Manitoba Cycling Association**

[www.cycling.mb.ca](http://www.cycling.mb.ca)

### **Ontario Cycling Association**

[www.ontariocycling.org](http://www.ontariocycling.org)

### **Fédération Québécoise des sports cyclistes**

[www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

### **Vélo New Brunswick**

[www.velo.nb.ca](http://www.velo.nb.ca)

### **Bicycle Nova Scotia**

[www.bicycle.ns.ca](http://www.bicycle.ns.ca)

### **Bicycle Newfoundland and Labrador**

[www.bnl.nf.ca](http://www.bnl.nf.ca)

### **Cycling Association of Yukon**

867 667-8212 (B)

### **Cycling PEI**

[www.sportpei.pe.ca](http://www.sportpei.pe.ca)

### **Au Canada, le sport c'est pour la vie**

[www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca)



Cycling **CANADA** Cyclisme

203 - 2197, promenade Riverside  
Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Tél. : (613) 248-1353

Télé. : (613) 248-9311

# Gagner en BMX – Le BMX pour le plaisir et pour développer des habiletés



Cycling **CANADA** Cyclisme

## Gagner en BMX

Le BMX c'est deux sports : «**Le BMX pour le plaisir et pour développer des habiletés**». S'adresse aux coureurs âgés de 12 ans et moins, la course de BMX est amusante, rapide et compétitive. Gagner des courses n'est pas aussi important que d'acquiescer de solides bases techniques en BMX. L'accent est mis sur le plaisir, les amis, la technique et tirer les leçons du sport.

Mais il y a aussi un second sport que nous appelons : «**Le BMX pour la performance**». Dès 13 ou 14 ans, les coureurs de BMX commencent à développer les capacités physiques, les habiletés de compétition et l'expérience qui mènent aux podiums du Championnat du monde ou des Jeux olympiques. Atteindre le sommet en BMX prend des années de dévouement et de travail acharné.

**Il y a un secret à la réussite** : Les habiletés techniques acquises lors de la phase « **Le BMX pour le plaisir et pour développer des habiletés** », combinées aux capacités physiques et à l'expérience de compétition acquises lors de la phase « **Le BMX pour la performance** », serviront de base pour atteindre le podium



Le BMX pour le plaisir et les habiletés

## Développement à long terme de l'athlète

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est la démarche optimale en matière d'entraînement, de compétition et de récupération, pendant toute la carrière de l'athlète.

Le DLTA se divise en phases basées sur les connaissances scientifiques en matière de croissance et de développement humains, en fonction desquelles on élabore des programmes sportifs appropriés. L'expérience sportive de l'athlète ainsi que son développement physique, mental et émotionnel, sont beaucoup plus importants que son âge chronologique. *Même si l'athlète paraît «exceptionnel», il ne faut pas «forcer» son développement.*

Pour optimiser la croissance et le développement de l'enfant, il est très important de profiter des périodes propices à son adaptation. Son corps et son esprit se développent mieux de certaines manières, et à des moments spécifiques. Par exemple, de 8 à 12 ans, il peut apprendre rapidement la technique. Et on peut développer la force physique, la puissance et l'endurance après la poussée de croissance, en général vers 12 ans chez les filles et 13 ans chez les garçons.

Ces «fenêtres» de développement optimal sont approximativement les suivantes (avec des variations individuelles) :

Développement de ...	Filles	Garçons
la souplesse	5 à 9 ans	6 à 10 ans
la vitesse (jambes / pédalage)	6 à 9 ans	7 à 10 ans
la technique	8 à 11 ans	9 à 12 ans
l'endurance	11 à 13 ans	13 à 15 ans
la tactique et la prise de décisions	13 ans et +	14 ans et +
la force et la puissance	13 ans et +	14 up
l'établissement d'objectifs	17 ans et +	18 ans et +

## PRIORITÉ #1 -

### Technique, technique, technique!

La technique de BMX, et notamment les départs, le pédalage à haute vitesse, la prise de virages, les dépassements et les sauts, sont les fondements de la victoire en BMX. C'est entre 8 et 12 ans que les athlètes acquiescent le mieux ces habiletés.

**Sans ces habiletés, il est impossible d'atteindre un haut niveau en BMX!**

De quoi s'agit-il au juste en BMX?

- De coureurs qui utilisent des pédales plates (pas les pédales automatiques) pour apprendre toutes sortes d'habiletés tout au long de leur carrière. Les pédales plates permettent au coureur d'apprendre la technique correcte d'habiletés clefs comme les sauts avec impulsion, les enroulés et les sauts, car il ou elle ne peut pas soulever son vélo grâce aux pédales.
- De la pratique d'autres sports pour acquiescer un savoir-faire physique sur terre, dans l'eau et sur la glace ou la neige, en développant l'équilibre, l'agilité, le contrôle des objets, et la coordination main-oeil et main-pied.
- De coureurs jouant à toutes sortes de jeux animés par l'entraîneur, avec ou sans vélo, pour développer une large gamme d'habiletés.
- D'un bon mélange d'activités amusantes et décontractées, ainsi qu'exigeant une concentration intense.
- D'entraîneurs qui savent comment varier les activités et essayer diverses approches pour aider leurs athlètes à «capter» une habileté.
- De coureurs avancés qui aident les débutants et leur servent de modèles.

Vous trouverez à l'intérieur un guide étape par étape de Gagner en BMX. Et le guide Gagner en BMX de Cyclisme Canada contient des informations plus détaillées à ce sujet. Téléchargez-en gratuitement un exemplaire [www.cyclismecanada.ca](http://www.cyclismecanada.ca)

## ESTRADES

### Les parents aident en :

- recherchant des entraîneurs formés du PNCE;
- soutenant la participation dans tout un éventail de sports;
- améliorant les habiletés, et encore, et encore;
- mettant l'accent sur avoir une expérience sportive amusante, se faire des amis, et donner un bon effort;
- diminuant l'importance de la victoire et de la «quête des récompenses»;
- n'oubliant pas que le degré de maturation peut être très différent d'un enfant à un autre;
- ne comparant pas les enfants les uns aux autres;
- aidant les enfants à aller aux entraînements et aux compétitions;
- s'assurant que l'équipement est sécuritaire;
- soutenant les décisions de l'entraîneur;
- aidant à titre d'officiel, de dirigeant de club ou de bénévole.

### S'entraîner à s'entraîner

De 10 à 12 ans  
De 3 à 6 ans de BMX

- Commencer à «bâtir la machine».
- Continuer à utiliser les pédales plates pour pratiquer les habiletés.
- Travailler à pédaler à 140 tours à la minute.
- Affinage de toutes les habiletés, et accent sur la tactique.
- Courses provinciales, et passage au niveau national à la fin de la phase.
- Accent sur les résultats contrôlables de course, p. ex. les temps, une bonne position, de bonnes habiletés et une bonne tactique.

### Vie active N'importe quel âge

- Pratiquer des sports toute la vie.
- Continuer à faire des courses pour le plaisir si on le veut.
- Renvoyer l'ascenseur à titre d'entraîneur, d'officiel ou de dirigeant.

### Apprendre à s'entraîner

De 6 à 9 ans  
De 1 à 5 ans de BMX

- Continuer à acquérir des habiletés gagnantes!
- Conserver les pédales plates, pas de pédales automatiques, sauf vers la fin de la phase, si les règles locales le permettent.
- Travailler à pédaler de 120 à 140 tours à la minute.
- Affinage des habiletés de base: ajout des départs avec portillon, des enroulés, des sauts et de la tactique.
- Tout l'entraînement est basé sur des jeux AMUSANTS.
- Courses de club et provinciales.

### Le BMX pour la performance 12 ans et plus

- Étayer la fondation d'habiletés gagnantes.
- Acquérir une forme physique de pointe et des compétences de course.
- Prochain arrêt : le podium!

## ZONE D'ÉCHAUFFEMENT

### Enfant actif - 0 à 6 ans

- Activité physique quotidienne non structurée - au moins 60 minutes par jour.
- Habiletés de mouvement de base sur terre, sur l'eau, sur la neige et sur la glace.
- Courir, sauter, lancer, maintenir son équilibre, taper dans un ballon, nager et faire du vélo.
- Expliquer que la «grande piste» est réservée aux coureurs qui ont acquis la technique de base.
- Limiter le nombre de compétitions et mettre l'accent sur S'AMUSER.

### LIGNE DE DÉPART

### S'amuser grâce au sport

De 4 à 6 ans  
De 0 à 3 ans de BMX

- Utiliser les pédales plates (pas automatiques) pour pratiquer les habiletés sur une «mini-piste».
- Travailler à pédaler de 100 à 120 tours à la minute.
- Accent sur les habiletés de base: départs, accélérations, arrêts, virages, sauts avec impulsion.
- Tout l'entraînement est basé sur des jeux AMUSANTS.
- Utiliser le moins possible les places et les temps en compétition, mais identifier et récompenser plutôt les bonnes habiletés.

### À MÉDITER

S'amuser, travailler fort et avoir l'esprit sportif .... bon pour la course!

Négativité, critique et tricherie .... on n'a pas besoin de vous!

## Gagner en BMX : le BMX pour le plaisir et pour développer des habiletés

Pour obtenir de plus amples informations au sujet de l'entraînement et de la compétition en BMX, veuillez télécharger le document complet intitulé «Gagner en BMX» à : [www.cyclismecanada.ca](http://www.cyclismecanada.ca)



Cycling CANADA Cyclisme