

Une formation, c'est utile ?

« Je sais pédaler moi ! Ça fait des années que je pédale, tu crois que je vais apprendre quelque chose ? ». Combien réagissent ainsi ? Nous sommes sans doute très nombreux, en tous cas à avoir quelques doutes sur la finalité réelle d'une formation de base. Et pourtant...

Un peu de contexte.

Notre club est entièrement dédié à la pratique du VTT dans notre belle région très boisée de la basse vallée de Chevreuse, autour de Saint-Arnoult-en-Yvelines. C'est un petit club récent : 3 ans d'existence et un peu moins de 30 adhérents. Il y a presque autant de pratiquantes que de pratiquants et tout le monde roule ensemble ; même si parfois nous devons nous scinder en groupes pour gérer les disparités techniques. Certains membres pratiquent la discipline depuis de très nombreuses années, d'autres sont plus novices. Mais les pratiquants réguliers avalent assez bien les kilomètres et les dénivelés du coin ; certains atteignent et dépassent les 3000km à l'année. Mais avec le temps, nous avons constaté deux choses : notre difficulté à nous améliorer sur certains points et notre très grande difficulté à transmettre des uns aux autres nos expertises. Cela faisait un petit moment que nous songions à organiser une formation et à faire appel à un formateur diplômé... Le CoDep78 nous a transmis l'information de l'installation récente d'un jeune moniteur dans notre département ; nous avons donc pris contact avec lui. Bien nous en a pris !

La prise de contact.

Nous nous sommes donc mis d'accord avec Pierre Zunève de Vel'Coach ([velcoach.fr](http://velcoach.fr)) pour organiser une journée de formation de base, soit deux demi-journées afin de satisfaire les demandes sachant que pour un bon déroulement il valait mieux ne pas dépasser 8 personnes par groupe. Pierre est donc venu par chez nous un dimanche après avoir fait du repérage pour nous faire travailler les bases comme nous l'avions demandé lors de nos échanges électroniques.

Le matin.

Il faisait bien froid ce matin-là, mais 8 courageuses et courageux se sont présentés le matin pour démarrer à 9 heures. Nous avons inclus dans ce groupe celles et ceux qui avaient le plus de difficultés et appréhensions diverses. En préliminaire (Figure 1. Rappels), Pierre s'est employé à nous rappeler comment fonctionne la dynamique du vélo en particulier dans le cas du freinage (la base non ?). Y mettre des mots est très utile, on prend conscience des problèmes liés à nos mauvaises habitudes. Du coup la mise en application était de conserver une bonne position tout en réalisant un bon freinage efficace : rester debout à la verticale de la selle et freiner d'abord et plus fortement de l'avant. Ce n'est pas évident pour tout le monde puisque le réflexe naturel et mal acquis est généralement de freiner de l'arrière ! À plat et en descente, court et long, nous avons de nombreuses fois fait l'essai. À chaque passage, Pierre s'est évertué à encourager, débriefer, corriger, conseiller jusqu'à obtenir une amélioration des gestes (Figure 2. Freinage). Bien entendu, tout ceci se déroulait dans la bonne humeur habituelle qui caractérise habituellement les clubs. La seconde partie de la matinée a tourné autour de la maniabilité : qui ne refuse pas certains obstacles élémentaires, ne sait pas tourner court ? Beaucoup d'entre nous, et même certains des plus aguerris. Le parcours en apparence simple consistait en un petit passage soit entre deux obstacles type tronc ou rochers soit par-dessus un tronc assez conséquent (de quoi faire

toucher le pédalier si l'on y prend pas garde), une série de virages serrés autour d'arbres et une racine en travers pour finir. Là, nous avons terminé d'être convaincu qu'il nous manquait des tas de choses. Pour réussir, l'essentiel était la pose du regard. Ne pas se laisser hypnotiser par l'obstacle mais anticiper du regard et viser l'obstacle suivant... Pas toujours simple de maîtriser le vélo à très basse vitesse et de le manier correctement. Un bel exercice. Les plus entraînés ont pu se concentrer sur le franchissement du tronc : poser la roue avant sur le tronc pour faire basculer le vélo ! Pas simple du tout. Pour terminer, Pierre nous a concocté un petit huit autour duquel tourner, comme pour le reste, nous nous sommes retrouvés ridicules. Tout cela peut sembler peu (tout de même 3 heures) et trivial, mais c'est vraiment l'inverse, la matinée est vite passée, nous avons dépensé beaucoup d'énergie à nous concentrer et réaliser des gestes inhabituels et rien n'était facile. Pour terminer Pierre a emmené deux d'entre nous descendre une rupture de pente que l'on considère habituellement comme impossible, mais la confiance qu'il est capable d'insuffler par ses conseils et démonstrations, nous ont permis de tenter le coup et de réussir à franchir le cap !

Le repas.

Les deux groupes s'étaient donc donnés rendez-vous le midi pour déjeuner ensemble et faire une belle photo souvenir (Figure 3. Souvenir). Pierre avait prévu quelques denrées et boissons réconfortantes supplémentaires. Nous avons donc pu faire plus ample connaissance avec lui qui nous a expliqué sa démarche et son projet professionnel.

L'après-midi.

Pour le second groupe, plus homogène techniquement la première partie était identique : reprise des techniques de freinage (Figure 4.). Mais la seconde partie s'est focalisée sur le franchissement d'obstacles. Pierre avait repéré deux ruptures de pente qu'habituellement, évidemment, nous aurions évité ou au mieux (pour la première) passé comme des sauvages et en force en tous cas probablement pas en sécurité. Nous avons donc été encouragés à jeter le vélo dans la pente de sorte qu'il colle au terrain afin de garder le grip et surtout de ne pas se laisser embarquer par lui. Le geste est simple en apparence mais réclame une bonne synchronisation. Le second obstacle était bien plus conséquent, car il a fallu se jeter d'un talus de la hauteur d'un homme environ. Quand bien même la confiance s'était installée, nous avons expérimenté quelques refus d'obstacles. Mais ceux qui étaient volontaires on finit par réussir. Ce fût une grande surprise car jamais nous n'aurions imaginé être capable d'une telle chose, vraiment. Nous pensions d'ailleurs tous qu'à part les professionnels, aucun d'entre nous ne pourrait y arriver un jour. Pour finir, Pierre nous a fait travailler le lever de roues : avant (sans pédalage) et arrière (plus inhabituel) ; là non plus nous n'avons pas été impressionnants mais nous nous sommes bien appliqués au moins jusqu'à sentir que ça décollait.

Au compte-rendu de la fin de journée, chacun était vraiment très satisfait. Nous avons eu le sentiment d'avoir vraiment appris quelque chose et que cela nous serait très utile. Bien entendu, il nous reste à mettre en pratique les éléments travaillés et abandonner les pratiques anciennes. Pierre s'est révélé être un excellent formateur, toujours à l'affût, à nous observer, analyser, critiquer, conseiller, corriger, etc. Tout ceci très constructivement et dans d'incessants encouragements personnalisés. Il a rendu cette expérience très agréable, ce qui est très important car nous pratiquons le VTT aussi pour le plaisir. Nous lui

souhaitons toute la réussite possible dans son projet. En ce qui nous concerne, nous n'avons que peu de doute, cette expérience nous permettra d'augmenter nos performances, car assurer notre propre sécurité nous aidera à coup sûr à nous dépasser plus facilement. La sécurité était sans doute le sujet de fond de la formation, nous utilisons d'instinct nos montures mais l'instinct conseille mal et c'est ce que nous avons appris. De plus, le tarif pratiqué est très largement abordable pour un club, même petit comme le nôtre et qui fonctionne à 95% par les maigres cotisations.

Lancez-vous dans l'aventure : faites venir un formateur diplômé, quelle que soit votre pratique et votre niveau, vous devriez y trouver votre compte à coup sûr. Et surtout, n'hésitez pas à réclamer un programme avec la révision de vos pratiques de base, vous pourriez être vraiment surpris ! En tous cas, nous, c'est certain nous allons reprogrammer ça au plus vite !

Jean-Baptiste Yunès (au nom du club « Viens Tâter le Terrain – Saint-Arnoult »)

Références : [vtt-star.fr](http://vtt-star.fr), [velcoach.fr](http://velcoach.fr) (présents sur Facebook, Instagram, Site web). Vidéos et photos disponibles sur ces réseaux.



Figure 1. Rappels





Figure 2. Freinage



Figure 3. Souvenir





Figure 4. Freinage