

Le Run and Bike



Jérôme Thémont

Quentin Parent

2013

Table des matières

A. Introduction

B. Présentation de la discipline

1. Historique

2. Descriptif

3. Matériel

4. Public cible

C. Différentes réglementations

1. Challenge promo-runbike (Belgique). Changement de « main à main ».

2. Bike and run (France)

D. Compétitions

E. Adaptation en milieu scolaire

1. Champs et compétences

2. Thèmes des leçons

- *Découverte de la discipline*
- *Les échauffements*
- *Le départ en en run and bike*
- *Technique du relais*
- *Condition physique*

3. Gestion de groupe

F. Conclusion

G. Bibliographie

A. Introduction

La création de ce dossier nous vient de l'envie de partager une discipline méconnue et trop peu exploitée par les professeurs d'éducation physique : le Run and Bike.

Depuis quelques années, nous sillonnons les routes pour pratiquer notre passion. Admirer de beaux paysages, s'exercer sur des parcours plus différents les uns que les autres et partager le goût de l'effort font partie de nos motivations pour cette discipline.

C'est pourquoi nous désirons faire connaître davantage les richesses de cette pratique. Améliorer les capacités physiques des élèves, mettre l'accent sur l'importance de la coopération, bannir l'idée qu'on ne peut travailler l'endurance qu'en courant seul autour d'une cour, d'un terrain ou d'une salle ainsi que faire connaître une nouvelle discipline aux enfants sont quelques-uns des avantages que proposent cette activité.

Les variantes possibles, le peu de matériel requis, le développement d'un grand nombre de compétences nous poussent à vouloir développer ce sport et en faire connaître toutes les caractéristiques à nos collègues...

B. Présentation de la discipline

1. Historique

Mais qu'est-ce donc que le run and bike ? Les anglophones auront traduit : vélo et courir. D'accord, mais encore ?

Aussi curieux que cela puisse paraître, la discipline résulte d'une vieille tradition équestre, baptisée ride and run à sa naissance aux Etats-Unis dans les années 70. À cette époque, la course est pratiquée par un cavalier et un coureur à pied. À mi-parcours, le premier attache son cheval à un arbre et continue seul avant d'être rattrapé par son coéquipier monté.

Un sport repris dans les années 90 par les triathlètes, qui ont troqué le cheval contre un vélo, pour pouvoir s'entraîner, même l'hiver, en attendant la belle saison. L'idée : enchaîner la course à pied et le VTT par équipe de deux (même sexe ou mixte) avec un seul vélo pour deux équipiers. Les relais étant libres, laissés à leur convenance. Le run and bike était né.

2. Descriptif

Le run and bike ou l'association des jambes et des roues : il s'agit de former une équipe de deux et d'emmener avec soi un vélo de type tout-terrain. L'équipe est donc formée d'une personne qui court et d'une autre qui pédale. Tout au long d'un 10 km (ou plus) balisé (le même que celui prévu pour le jogging), l'équipe va pouvoir, à sa guise, alterner course et vélo ...

Le couple ne doit jamais être séparé d'une distance de plus de 10 m et doit franchir, ensemble, la ligne d'arrivée. L'alternance course/vélo est conseillée, mais pas obligatoire.

3. Matériel

- Un vélo (de la taille du plus petit)
- Paire de running, voire chaussures de trail
- Un casque (facultatif pour les adultes)
- Un pantalon ou short cycliste (éviter les frottements et les accrochages avec la selle)

4. Public cible

- Adultes et enfants
- Hommes et femmes
- Sport où toutes les combinaisons sont possibles

En effet, il touche les gens sans restriction d'âge ni d'autres critères d'ailleurs. Sport où se côtoient les champions et les familles dans des règles de fair-play et de convivialité avec un vélo comme témoin.

C. Différentes réglementations

1. Challenge promo-runbike (Belgique). Changement de « main à main ».

Voici les lignes directrices du règlement du Challenge de Runbike.

- Les coureurs utilisent un seul vélo tout au long de la course. Il n'est pas possible de changer de vélo au cours de l'épreuve même en cas de problème technique.
- Les partenaires sont habillés de façon identique, le dossard bien voyant sur la poitrine.
- Les partenaires restent distants de 10 mètres max.
- En cas d'infraction, des pénalités (minutes supplémentaires) sont infligées :

Une infraction : 1 minute.

Deux infractions : 3 minutes.

Trois infractions entraînent la disqualification pure et simple.

- Seuls les juges et signaleurs sont les témoins probants.
- Les participants doivent se soumettre au code de la route et à toutes les injonctions des juges et signaleurs.
- Départ lancé : les coureurs à pied doivent exécuter une boucle de minimum 400m avant de rejoindre le cycliste qui sera posté jusqu'à l'attente de son coéquipier.
- Port du casque non obligatoire

2. Bike and run (France)

- Port du casque obligatoire.
- L'échange du vélo n'est pas obligatoirement de main à main. Le cycliste peut déposer le vélo et continuer la course. Il est cependant obligatoire de passer ensemble aux différents points de contrôle que comportent les différents circuits ainsi qu'à l'arrivée.

D. Compétitions

En Belgique, un seul challenge reprend différentes épreuves organisées en Wallonie et à Bruxelles : Le challenge Promo-runbike. Il comporte en moyenne 14 épreuves réparties sur la saison qui s'écoule du mois de septembre au mois de mars. Chaque organisation propose 2 types de course. Les « courtes distances » ou « Familial » qui sont disputées sur une distance variant entre 8 et 12 km, et les « longues distances » qui sont courues sur des parcours de 15 à 22 km. Chaque course rapporte un certain nombre de points en fonction du classement obtenu et du temps réalisé sur la distance. Le classement général du challenge est établi sur six courses et chaque épreuve supplémentaire octroie des points « bonus » qui s'ajoutent au total des six courses.

L'asbl promo-runbike organise également un championnat de Belgique pour les deux catégories, qui octroie le titre national aux vainqueurs du jour.

Il existe également divers challenges locaux qui regroupent 4 ou 5 courses situées dans la même région, comme à Chimay ou à Cerfontaine.

Certaines courses sont également organisées de manière indépendante par des clubs de triathlon, de course à pied,...

E. Adaptation au milieu scolaire

Lors du cycle « endurance », le run and bike est souvent une activité appréciée par les élèves. En plus de son côté inhabituel, coopératif et divertissant, son travail permet de développer énormément de compétences, et ce, dans les 3 champs. La diversité des exercices proposés par l'enseignant pourra développer celles-ci de manière plus isolée.

1. Champs et compétences :

- *Condition physique :*

Développement de la VMA par :

- **Capacité aérobie :** *circuit plat à allure modérée.*

a) *Dans une cour ou sur un circuit déterminé, courir à une allure moyenne (60 à 70%) de la VMA. Effectuer les relais au coup de sifflet (+/- 2').*

b) *Run and bike à trois : 2 vélos et 1 joggeur*

On favorisera un circuit plat dans cette activité. Cela permet de développer la capacité aérobie tout en développant les qualités de coopération. Les relais sont plus longs et d'intensité moyenne.

- **Fartlek :** *variation des allures et de la dénivellation.*

Les relais se font au ressenti en fonction du niveau des relayeurs et en fonction de la difficulté du parcours.

- **Entraînement fractionné :** *alternance des efforts intensifs et des temps de récupération (quel que soit le parcours).*

- c) Dans une cour ou sur un circuit déterminé, courir à allure rapide (90 à 95%) de la VMA. Effectuer des relais au coup de sifflet (30''>1').
- d) Run and bike à trois : 2 joggeurs et un vélo

Ce genre de séance permettra d'augmenter sa VMA. Le relais du joggeur doit être intensif (entre 30'' et 1'). Son temps de récupération active est doublé par rapport à son temps d'effort.

NB : La technique du relais doit être acquise pour ce genre de séance.

- *Habiletés gestuelles et motrices :*

- Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacements : courir, sauter sur le vélo.
- Coordonner ses mouvements : monter et descendre du le vélo sans arrêter la course.
- Se repérer dans l'espace : éviter les obstacles, anticiper les changements de trajectoires.
- Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels : s'adapter aux difficultés du parcours que ce soit à pied ou à vélo.

- *Coopération socio-motrice :*

- Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre : Se mettre au niveau du partenaire, être attentif à la distance entre le joggeur et le vététiste, accepter les performances et contre-performances de son coéquipier.
- Agir collectivement dans une réalisation commune
- Agir avec fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires).

2. Thème des leçons :

- *Découverte de la discipline*

→ Impressions et ressentis

- *Les échauffements*

a) Echauffement « traditionnel » par 2

- *Le joggeur fait un exercice basique jusqu'au cône et revient au point de départ.*

- *Le cycliste fait le tour du cône situé plus loin que celui du joggeur, va faire le tour du cône de son voisin de gauche (ou droite) et revient au point de départ.*

Le joggeur et le cycliste doivent arriver en même temps et inverser les rôles.

b) Course en dispersion

En dispersion dans la cour, le cycliste doit suivre le joggeur sans toucher les autres élèves.

Au coup de sifflet, relais et inversion des rôles

c) Ramener un maximum de pièces d'or

Le joggeur et le cycliste sont au même endroit de départ.

Le joggeur va chercher un plot et vient le donner au cycliste. Celui-ci roule dans la direction opposée pour le déposer dans son cerceau et revient au point de relais.

Obligation de déposer le plot dans le cerceau sans mettre pied à terre.

→ *L'équipe ayant le plus de plots a gagné.*

Variante : *Déposer le plot dans un cerceau adverse, l'équipe ayant le moins de plots a gagné.*

- *Le départ en en run and bike*

Pour ne pas avoir de confusion lors d'un départ en run and bike (joggeurs et cyclistes ensemble), on favorisera une dispersion lors du départ.

Ainsi, les joggeurs peuvent par exemple effectuer une boucle de 300-400m, et ensuite récupérer son partenaire et partir ensemble sur le circuit.

- *Technique du relais*

➔ **Changer au bon moment**

Lors d'un circuit libre, le relais se fait aux sensations, en fonction de la forme de chacun des partenaires, du dénivelé,...

L'erreur est souvent de ne pas changer assez vite. Si l'élève se sent fort, il va vouloir courir vite et longtemps. Or, si le relais est plus court et régulier, il pourra maintenir une vitesse élevée durant plusieurs relais.

➔ **Montée et descente du vélo en fonction du pied d'appui.**

Le droitier montera et descendra sur le vélo de préférence du côté gauche tandis que le gaucher montera et descendra du côté droit.

➔ **Echange des positions : prise en main et lâcher du vélo.**

Le joggeur attrape le vélo par la selle en prononçant le terme « OK » pour signifier à son partenaire qu'il peut lâcher le vélo et courir.

Le cycliste se libère du vélo en enjambant la selle et en se reposant sur une pédale, ensuite il tient le guidon et continue de courir à côté de ce dernier.

➔ **Reprise de foulée.**

➔ **Technique du « sauté ».**

Le cycliste se dégage du vélo en enjambant la selle, se pose une pédale, continue en courant à côté de celui-ci et le tenant par le guidon. Le joggeur attrape le vélo à la selle, dit « OK » pour indiquer à son partenaire qu'il peut lâcher le vélo. Il attrape ensuite le vélo au guidon et saute directement sur le vélo.

Cette technique, lorsqu'elle est réalisée parfaitement, permet de perdre un minimum de temps.



→ **Technique de la « poussée sur la pédale ».**

La technique est la même que citée ci-dessus mais la différence se situe au niveau de l'appui. Le joggeur pousse sur la pédale avec la jambe externe et enjambe la selle par l'arrière avec la jambe interne.



NB : Il est important de perdre le moins de temps possible lors du relais. Si l'écart est déjà important entre le joggeur et le cycliste lors du relais, la perte d'énergie sera énorme pour le cycliste. En effet, venant déjà de fournir un effort en course à pied, il doit récupérer son retard sur le joggeur et récupérer le plus vite possible pour assumer un nouveau relais.

Jeux favorisant l'apprentissage du relais

1. Horloge géante :

- Equipe A en cercle avec un vélo (En fonction du nombre d'élèves, ajouter un ou 2 vélos). Es espacés d'environ 15/20m à un cône
- Equipe B en file avec un vélo (En fonction du nombre d'élèves, ajouter un ou 2 vélos).

Equipe A : Les Es doivent faire passer le vélo le plus rapidement possible en relais (monter/descendre, au moins 3 coups de pédale). A chaque passage au point de départ, 1 point compté. (*En fonction du niveau de la classe, compter un point à chaque relais*)

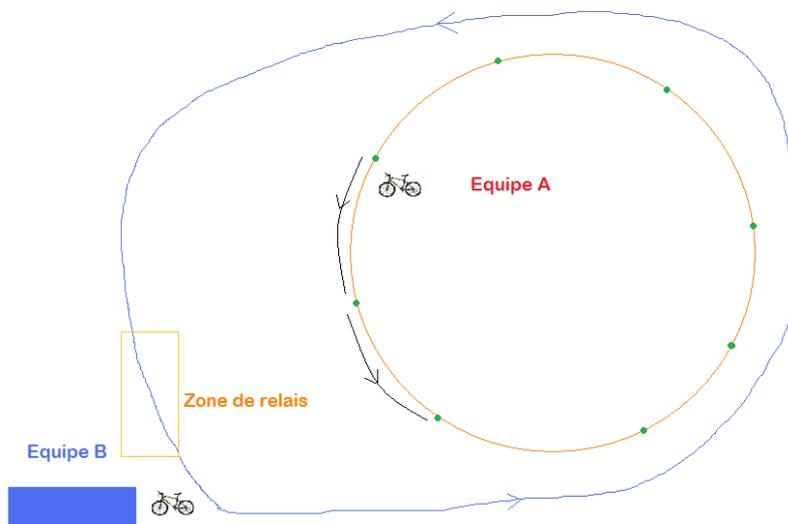
Equipe B : Un E part faire le tour de la zone de l'équipe A, revient dans la zone de relais et fait le relais avec l'E suivant. (Insister sur le relais en mouvement, pas de relais à l'arrêt)

→ Quand le dernier E de l'équipe B a fini son tour (entrée dans la zone de relais), le jeu s'arrête et on retient le nombre de points de l'équipe A.

Ensuite on change les positions et on compare les points.

Variantes :

- 2 vélos pour l'équipe A (plus de mouvement)
- 2 vélos pour l'équipe B (départ par 2)
- Equipe B à pied.
- Equipe B en run and bike

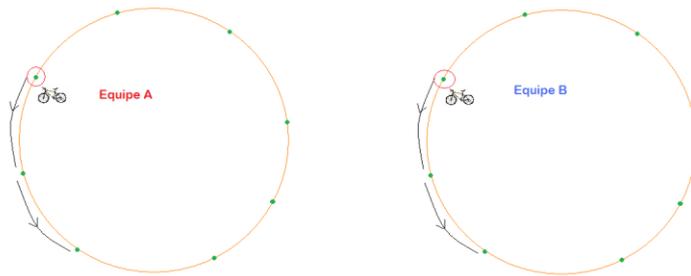


2. Relais rapides

Les élèves placés en 2 cercles de tailles équivalentes : En passant le vélo personne par personne, faire les relais le plus rapidement possible pour arriver au point de départ avant l'autre équipe.

- 3 coups de pédales minimum pour accepter un relais

- En fonction du nombre d'élèves, ajouter un ou 2 vélos.



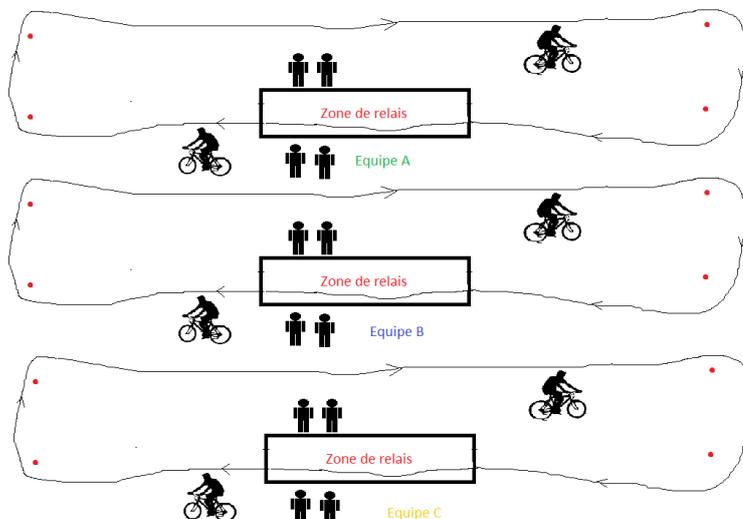
3. Course relais classique :

Nombre d'équipes en fonction du nombre d'Es :

Important de mettre la zone de relais au milieu (Pour éviter la perte de vitesse lors du relais → pas de relais statiques)

Variantes :

- Ajouter des difficultés au parcours (slalom, passage d'une haie,...)
- Départ par 2 (un à pied, un à vélo)



4. Chat et la souris

Un vélo par élève (C), sauf pour 2 personnes (Un chasseur (élève A) et un chassé (élève B)).

L'élève A (avec une vareuse de couleur en main comme repère) doit parvenir à toucher l'élève B en évitant les vélos (C).

L'élève B doit éviter de se faire toucher par A et peut se protéger en prenant un vélo et devenant élève C.

L'élève C est intouchable mais doit coopérer pour éviter que l'élève B ne se fasse toucher. Il peut donc lui proposer un relais et devenir à son tour élève C.

Quand A touche B, les rôles sont inversés

Variantes :

- Varier le nombre de chasseurs, de souris,...

- *Condition physique*

→ Voir champ de la Condition physique

→ Spécificité de l'activité en fonction du parcours :

- Parcours plat : Tendance « Runner »

- Parcours accidenté : Tendance « Biker »

→ Spécificité en fonction du règlement (Distance entre « Runner » et « biker »)

3. Gestion de groupe :

Gérer l'activité en fonction du nombre et de l'âge des élèves, du niveau global de la classe, du nombre de vélos disponibles, de l'environnement de l'établissement, etc.

F. Conclusion

Comme le démontrent ces quelques pages, le Run and bike est une discipline riche autant sur le plan sportif que sur le plan humain. En effet, que demander de plus que de se dépenser dans un cadre souvent très agréable et de pouvoir partager cet effort avec un ami, un collègue, un membre de sa famille,...

Les qualificatifs ne manquent certainement pas pour vanter cette discipline, mais l'essentiel pour véritablement l'apprécier est de la tester.

Notre but étant de faire découvrir cette discipline à un maximum d'enseignants pour véhiculer une image différente du sport d'endurance aux enfants.



G. Bibliographie

- <http://www.promorunbike.be/> , site de l'Asbl promo-runbike, (22 octobre 2012).