

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** À bas la monotonie!  
**Autor:** Müller, Jochen / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996000>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Indoor cycling avec les adolescents

# A bas la monotonie!

L'indoor cycling fait un tabac depuis quelques années dans les salles de fitness. Conçu au départ pour des sportifs confirmés, cette nouvelle méthode d'entraînement a fidélisé un public jusque-là peu attiré par les exercices cardio-vasculaires. Ludique et varié, l'indoor cycling trouve aussi un écho favorable auprès des jeunes.

*Jochen Müller, Véronique Keim*

**V**enu des USA à la fin des années 80, l'indoor cycling est une méthode d'entraînement sur bicyclette à roue fixe qui se pratique en salle, en groupe et au rythme de la musique. Il met à contribution le système cardio-vasculaire en priorité, la musculature générale et les facultés de coordination telles que le rythme et l'équilibre. Il plaît aux jeunes, aux adolescents en particulier, qui trouvent dans cet exercice de groupe une nouvelle source de motivation.

## Tous dans le même peloton

L'indoor cycling permet un enseignement à plusieurs niveaux pendant le même cours. Il convient donc bien un groupe de jeunes ou même une classe. L'instructeur simule différentes configurations de terrains – montées, plat, collines, terrains lourds, etc – et invite les participants à visualiser leur périple. Chacun dose ensuite individuellement son effort grâce au réglage individuel de la résistance. Cela permet en tout temps de respecter la zone d'entraînement ciblée et d'assurer ainsi un entraînement personnalisé. Les plus faibles ne souffrent pas de la comparaison avec les meilleurs: tous les élèves pédalent dans le même rythme, mais avec des degrés de difficulté variables.

## Dynamique de groupe

Musique, lumière, images, proximité... l'environnement joue un rôle primordial pour la motivation

des adolescents qui accordent une grande place à l'activité collective et aux échanges. Le défi pour l'instructeur ou le professeur consiste à trouver le bon dialogue – et la bonne musique! – pour dynamiser le cours, malgré les différences individuelles. Le succès de l'activité dépend en grande partie de la faculté d'adaptation de l'animateur et des images qu'il choisira pour stimuler et maintenir l'élan des élèves, même dans les dernières courbes d'un col...

## Programme varié

La leçon dure en principe 45 minutes, comme une séance d'éducation physique. Après une mise en route cardio-vasculaire, les élèves attaquent la partie principale qui varie en fonction de l'âge des participants. Avec les plus jeunes (12–14 ans), priorité est donnée aux jeux ou situations qui privilégient le système aérobie et les capacités de coordination. Dans la deuxième phase pubertaire (15–17 ans), l'amélioration des capacités physiques et cognitives permet de supporter de plus grandes charges d'entraînement. Les formes de jeu gagnent en complexité et les séances – générales au début – s'orientent vers des buts plus spécifiques.

**Jochen Müller** est maître de sport et instructeur d'indoor cycling.  
Adresse: jochen.mueller@ctssa.ch,  
www.sys-sport.ch



## Les formes de jeu

### Jeu du Dé

**Matériel:** un dé géant, une feuille A2 avec le dessin de chaque face du dé (1 à 6) et le dessin des techniques ou tâches à effectuer.

**Déroulement:** tous les participants se trouvent sur le vélo et roulent. Le premier se lève et lance le dé géant au milieu du cercle. Le numéro joué correspond à une technique ou une tâche que tous les participants doivent réaliser. Dès que le lanceur a repris place sur le vélo, le suivant lance le dé à son tour.

**Variantes:**

- Jouer jusqu'à ce qu'un certain nombre de points soit atteint.
- Jouer ainsi durant une période de temps définie.
- Calculer le temps pour atteindre un nombre de point défini.

### Loto

**Matériel:** cartes avec description des tâches.

**Déroulement:** les élèves tirent au sort des cartes et accomplissent les tâches décrites.

### La Ola

**Déroulement:** les vélos sont placés en cercle. Chaque participant prête attention

à son voisin de droite. L'instructeur démarre en se levant sur deux tours de pédale (technique «combo flat»). Lorsqu'il se rassoit, l'élève de gauche se lève à son tour et ainsi de suite durant toute la chanson.

**Variantes:**

- L'instructeur fait démarrer plusieurs vagues.
- Un élève reste debout («standing flat») durant tout un tour. Lorsqu'il se rassoit, l'élève suivant prend le relais.

### Super Mario

**Déroulement:** l'instructeur décrit le voyage de Super Mario qui va délivrer la princesse grâce à des prouesses techniques. Il se déplace sur quatre étages. Cela signifie que les élèves réalisent quatre fois le même parcours: par exemple une minute de plat («seated flat»), une minute de changement plat - debout («combo flat») et une de montée («seated climbing»). Au premier étage, les élèves imitent l'instructeur en le regardant et en l'écoutant. Au deuxième, il se contente de décrire les techniques sans les montrer. Au troisième, les élèves ferment les yeux. Au quatrième enfin, ils essaient d'effectuer les changements d'après la musique et l'expérience des trois tours précédents.

### Accusé, levez-vous!

**Déroulement:** tous les élèves roulent au rythme de la musique. L'instructeur débute en se levant («standing flat») et appelle un élève. Dès qu'il s'assoit, l'élève choisi se lève et appelle à son tour une autre personne. Le jeu continue durant toute la chanson.

**Variante:** définir deux personnes dès le début. La première crie le nom de la troisième et ainsi de suite.

### Prends garde à ton voisin

**Matériel:** cartes avec tâches

**Déroulement:** chaque élève reçoit une carte avec une tâche en relation avec les autres participants. Exemples: chaque fois que A te regarde dans les yeux, effectue 4 «combo flat» (technique de changement entre assis et debout); chaque fois que tu vois un élève rouler en «combo flat», crie son nom et fais de de même; dès que tu entends un élève crier un nom, change de technique.

# technique

## La technique en images

### Position de base

#### Seated Flat

Technique de base qui simule le terrain plat. Utilisée principalement à l'échauffement et au cool down.

Mains rapprochées (les pouces se touchent), haut du corps relâché, bras légèrement fléchis, coudes dirigés vers le bas.

### Debout au plat

#### Standing Flat

Terrain irrégulier, avec alternance de plat et de petites montées. Cette technique vise à garder le même rythme malgré les variations de terrain, en se levant légèrement de la selle. Augmenter la résistance avant de quitter la selle.

Mains en position large pour assurer la stabilisation du haut du corps. Hanches et poids du corps au-dessus du centre des pédales. Pointe de la selle tout près de l'arrière des cuisses. Epaules légèrement en avant des hanches.

### Combinaison au plat

#### Combo Flat

Alternance entre les positions de base et de standing flat. Position typique du VTT qui privilégie la coordination musculaire.

Mains en position large. Enchaîner de petits mouvements de haut en bas, en gar-

dant la pointe de la selle près de l'arrière des cuisses. Pour quitter la selle, utiliser la force des jambes. Exécuter ce mouvement sur deux rotations au minimum.

### Assis en montée

#### Seated Climbing

Montée. Comme le vélo est fixe, le haut du corps bascule d'un côté à l'autre. Grâce à la cadence plus lente et à la position assise, cette technique est la meilleure pour exercer le mouvement de pédalage.

Position des mains large, poignets alignés avec les bras. Dos légèrement arrondi, bras relâchés.

### Montée debout

#### Standing Climbing

Montée un peu plus raide. Malgré l'augmentation de la résistance, maintenir un mouvement fluide, sans à-coups.

Mains sur les embouts du guidon. Hanches et poids du corps au-dessus du centre des pédales, dos légèrement arrondi.

### Combinaison montée

#### Combo Hill

Montées avec changements de déclivité. Combinaison des deux mouvements précédents. La difficulté consiste à modifier la

position des mains l'une après l'autre, sans perdre le contact avec le guidon.

Position des mains large ou en bout de guidon selon la pente.

### Sprint au plat

#### Sprinting Flat

Simule un sprint final.

De la position de base, passer les mains en position large et augmenter la résistance. Dès que la cadence diminue, passer en position debout avec les mains en bout de guidon. Le sprint dure de 8 à 10 secondes.

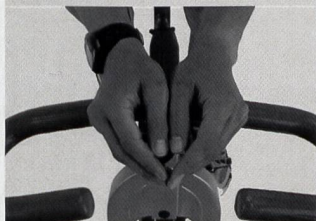
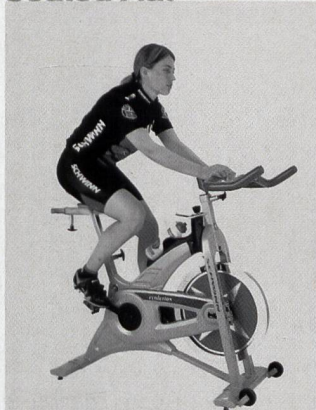
### Sprint en montée

#### Sprinting Hill

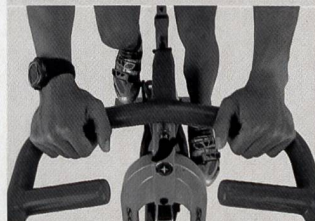
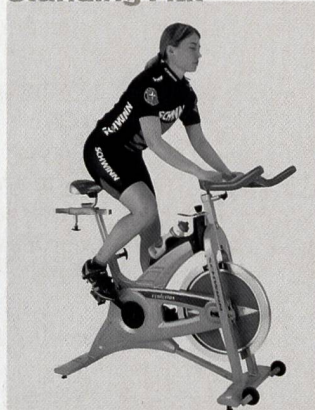
Sprint en montée. Commencer en position «seated climbing» ou «standing climbing». Avec l'augmentation de la résistance, garder la même cadence. Technique réservée aux élèves expérimentés.

Position des mains en bout de guidon.

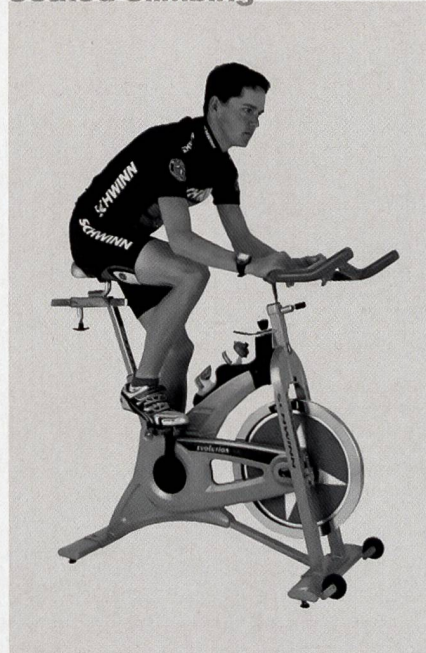
Seated Flat



Standing Flat



Seated Climbing



Standing Climbing

