

# « SOLO RUN & BIKE »

Proposition d'une activité physique nouvelle...

Jean-Luc Dourin octobre 2006



Image réalisée par Arnaud, 10 ans, adepte du « solo run & bike »

## Principe

L'activité consiste à alterner des phases où l'on est cycliste et d'autres où l'on court à côté de son vélo tout en le poussant par la selle.

## Origines

En cyclo-cross on pousse souvent son vélo, on lui fait franchir obstacles et pentes raides.

Un tri athlète pousse son vélo avant de le déposer et de partir en courant.

En run & bike, deux pratiquants réalisent un parcours en s'échangeant de bicyclette, il existe aussi le run & ride où deux pratiquants alternent à cheval, lors d'épreuves d'endurance à cheval, le cavalier court parfois à côté de sa monture...

Un adepte de course à pieds sur circuits variés, est parfois amené à utiliser un véhicule pour se rendre sur son lieu de pratique. Laisser sa bicyclette dans un fourré pendant que l'on part courir n'est pas sans risque ...

En course à pieds, il peut être grisant de courir en circuit accidenté avec des obstacles, on éprouve alors des sensations de « pilotage » avec variation des allures, des équilibres. L'aspect « manœuvres » induit par le problème du pousser ou du lancer de vélo, complexifie l'activité et la rend plus « fun » (on se rapproche par exemples des manœuvres de la planche à voile pour virer de bord...).

## Intérêt

La course à pied en endurance requiert une bonne condition physique et un entraînement régulier.

La pratique de la bicyclette est moins exigeante.

Alterner la course et le vélo selon ses sensations permet de varier le type d'effort.

On peut se laisser rouler, rafraîchi par le « vent vitesse », franchir la petite côte en courant...

Le coureur débutant ou fatigué peut doser la proportion de course et de vélo à son niveau. Le sportif de bon niveau peut réaliser ainsi des séances de récupération ou de développement en transposant ses méthodes (vite-lent-vite, fractionné, Fartlek...). Des perspectives de perturbations de l'allure habituelle et des récupérations d'un sportif qui stagne à un certain niveau seraient à expérimenter (comme on peut utiliser des élastiques pour accroître la vitesse

d'un athlète qui stagne à une certaine allure par exemple) car avec de l'expérience, le fait de descendre de sa bicyclette à vive allure propulse le coureur et lui permet d'avoir immédiatement une allure rapide, sans avoir à fournir une accélération progressive, coûteuse en énergie.

Il est possible de pratiquer l'activité entre partenaires de niveaux différents (un enfant de 10 ans apprécie cette alternance d'efforts, il se remet en selle avec beaucoup plus d'agilité que l'adulte qui l'accompagne...).

La course à pieds est un excellent moyen de découvrir l'environnement, le fait d'alterner la course et le vélo augmente considérablement le rayon d'action.

Pour cette dernière raison, il est ainsi possible de s'extraire rapidement du milieu urbain pour gagner des espaces plus intéressants. Si l'on peut accroître les distances de parcours dans un temps donné par rapport à la course, on peut aussi plus facilement gérer le temps total dont on dispose (il n'est pas aisé d'augmenter sa vitesse de footing en fin de parcours pour ne pas arriver en retard au bureau...)

Le fait de garder son vélo permet de ne plus se faire de souci pour ce dernier qui risque de se faire voler si on le stationne avant de courir...

La bicyclette peut porter du matériel sans perturber le coureur : lumière, eau, téléphone portable...

En cours d'Education Physique et Sportive ou dans le cadre d'une association sportive, cela pourrait avoir des aspects intéressants. Par exemple, cela pourrait permettre un travail différencié en endurance sur un trajet ou un circuit en pleine nature (on sort de la ville avec sa classe à vélo et on alterne course et vélo en campagne...), les meilleurs de la classe pouvant travailler avec les moins brillants. Un travail sur la sécurité routière pourrait être réalisé qui pourrait s'intéresser tant aux règles du code de la route qu'au pilotage. Dans cette activité, l'enfant ne subit pas de façon si marquée l'échec relatif où il est contraint de marcher lorsqu'il a dépassé ses capacités aérobies et éprouve une gêne respiratoire puisqu'il peut continuer un déplacement rapide sur son vélo tout en récupérant.

## Matériel

Le VTT est particulièrement bien adapté mais il est possible de pratiquer avec d'autres types de bicyclette. Une bicyclette trop courte par rapport à sa hauteur (type vélo de dame urbain) aura l'inconvénient de ne pas pouvoir conserver son cap dans le pousser et le lancer. Le guidon ne doit pas tourner trop facilement. Une bicyclette trop lourde sera trop difficile à maîtriser en cas d'aléas.

## Lieux de pratique

Le sol doit être suffisamment «roulant» même s'il peut présenter quelques trous, bosses... La largeur de la voie peut être limitée à bicyclette mais il convient de disposer d'une voie assez large pour courir à côté du vélo. Les chemins de remembrement se prêtent très bien au solo run & bike.

## Variantes, figures

Le «**Jetbike**» : on lance le vélo devant soit, on le rattrape par la selle en changeant ou pas de main.

Même chose mais on fait un tour sur soi avant de rattraper le vélo : «**Turnoverbike**»...

Différentes possibilités de liaison course vélo ou vélo course sont possibles. On peut ou pas utiliser une pédale, on peut ou ne pas avoir un pré appel...

Pour franchir un obstacle, on peut se saisir du milieu du guidon et de la selle.

On peut partir à deux avec un vélo (run & bike), le cycliste pouvant prendre de l'avance sur le coureur, laisser son vélo pour que le coureur puisse récupérer la bicyclette et revenir jusqu'à son camarade...

On peut partir avec un vélo pour 3...

L'activité peut se pratiquer en solo ou à plusieurs, on pourrait imaginer des compétitions où certains tronçons devraient se faire soit en course soit à bicyclette (cependant on perdrait ainsi la possibilité qu'a le pratiquant de doser ses efforts et ses récupération)...

## **Inconvénients, risques**

Courir à côté de son vélo implique que l'on a besoin de place sur la voie, la pratique sur une route où circulent d'autres véhicules serait donc très risquée

Quelques chutes sont possibles si la jambe touche la pédale pendant la course, si le guidon tourne brutalement en rencontrant un relief ou un obstacle.

Se remettre en selle suppose une bonne coordination. Que l'on se remette en selle avec ou sans l'aide d'une pédale, cette transition doit se faire avec le bon timing.

Lorsque l'on court sur circuit chaotique, la chaîne risque de sauter, il convient de vérifier cette dernière avant de se remettre en selle car le rapide coup de manivelle peut surprendre et déséquilibrer le pratiquant.

Avant de sauter de son vélo pour en descendre en roulant, il faut anticiper sur le rapport dont on aura besoin en reprise de vélo.

La vitesse depuis laquelle on descend de son vélo doit être adaptée au niveau du coureur et à son degré d'échauffement, une transition trop brutale peut générer une chute ou une lésion.

Un droitier aura tendance à courir à gauche de son vélo et ainsi seul le bras gauche fera le mouvement de balancier du coureur, la dissymétrie des actions pourrait sans doute avoir des effets négatifs en cas de pratique intense et régulière...

L'idée est lancée, à vous de tester et d'approfondir le sujet...

Le lecteur aura saisi le clin d'œil concernant le vocabulaire « funboard » !!