UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

Disciplines et activités du cyclisme et du vélo

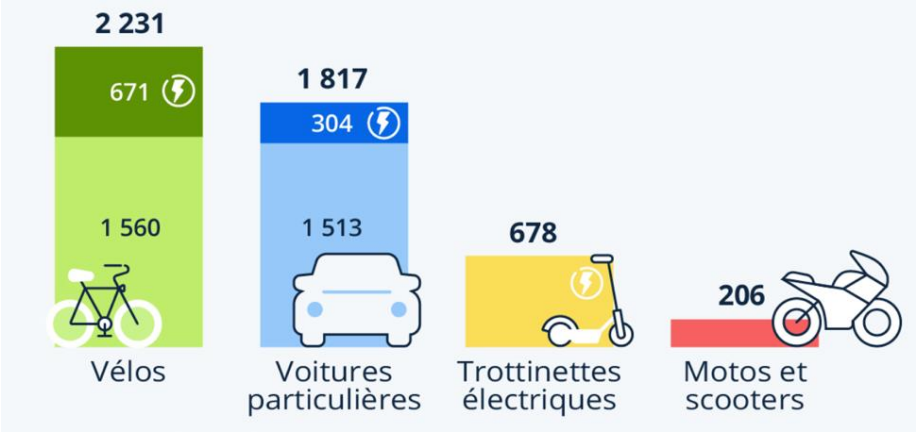
Raphaël LECA, UFRSTAPS Dijon – Le Creusot

Prendre son impulsion en STAPS

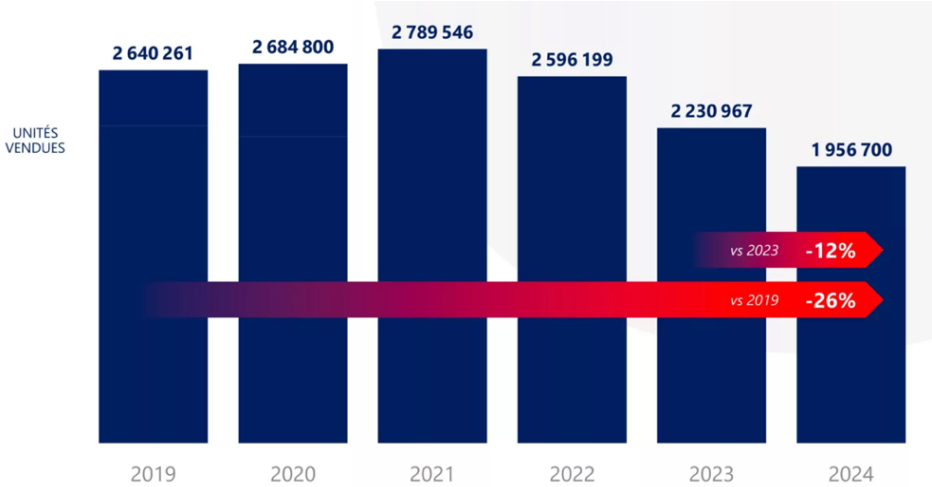
Culture STAPS

Le vélo en France

- 1,9 millions de vélos vendus en 2024 (2e pays européen derrière l'Allemagne).
- 3,2 milliards d'euros de chiffre d'affaires en France en 2024.
- 43% des vélos vendus étaient à assistance électrique (VAE) : + 70% de vente en 2023 par rapport à 2019.



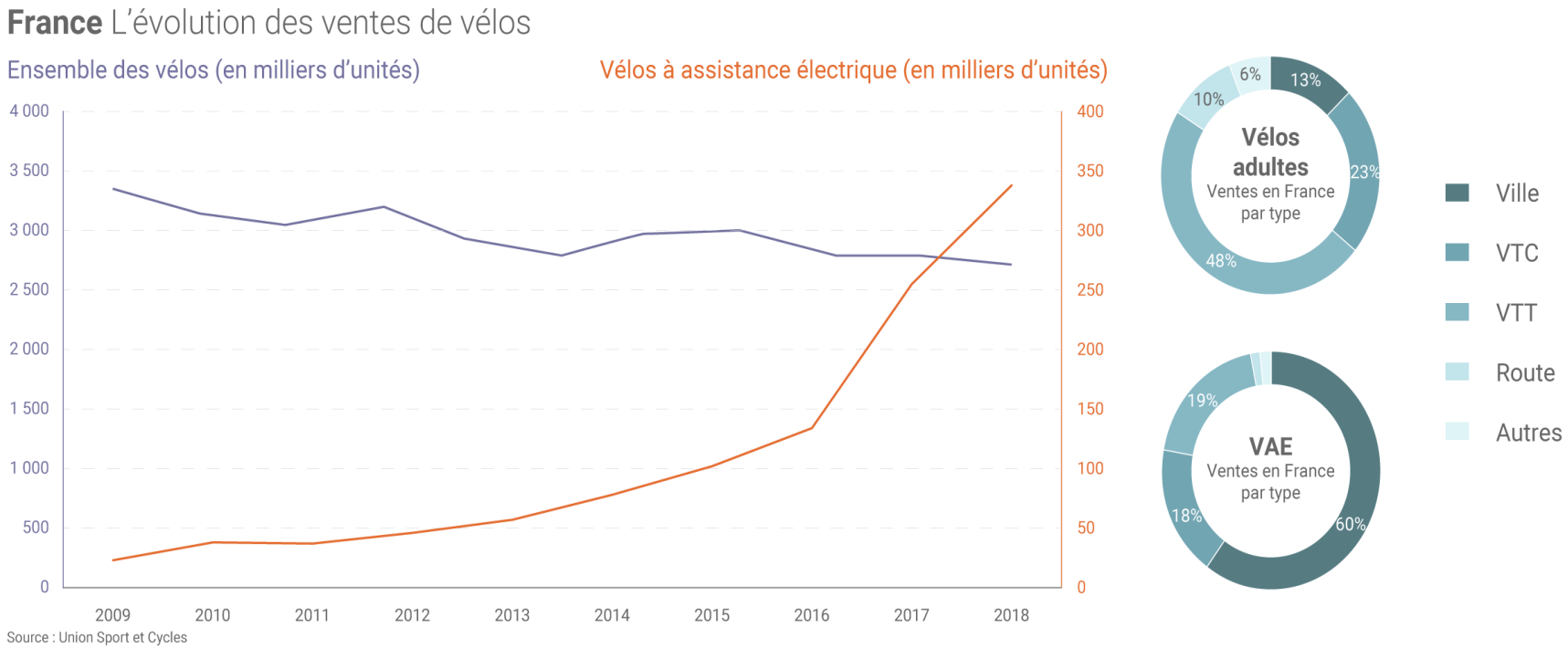
Part de la vente de vélos par rapport aux autres moyens de transport en 2023



Evolution de la vente de vélos en France depuis 2019

Le vélo en France

- En France, 35% des Français déclarent faire du vélo au moins une fois par mois. 55% des distances parcourues à vélo sont dédiées aux déplacements de loisirs ou pour faire du sport, 17% pour les déplacements travail-domicile, 28% pour les achats utilitaires .
- 3 millions de pratiquants réguliers en France.
- Aujourd'hui, la plupart des grandes villes françaises propose des vélos en libre-service (pour la première fois à Amsterdam en 1965, et en France en 1976 avec 350 vélos jaunes à La Rochelle).



Les activité du cyclisme institutionnalisé

La pratique institutionnalisée du cyclisme est France est organisée par quatre fédérations :

- La Fédération Française de Cyclisme (FFC)
- La Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT)
- La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT)
- L'Union des Fédérations des Œuvres Laïques et d'Education Physique (UFOLEP).
- + La Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) pour la CO à VTT.
- + La Fédération Française de Triathlon (FFTRI) pour la pratique du triathlon, du duathlon, du Bike & Run, et du Cross Triathlon.
- + une Association Française de Vélocouché (AFV).

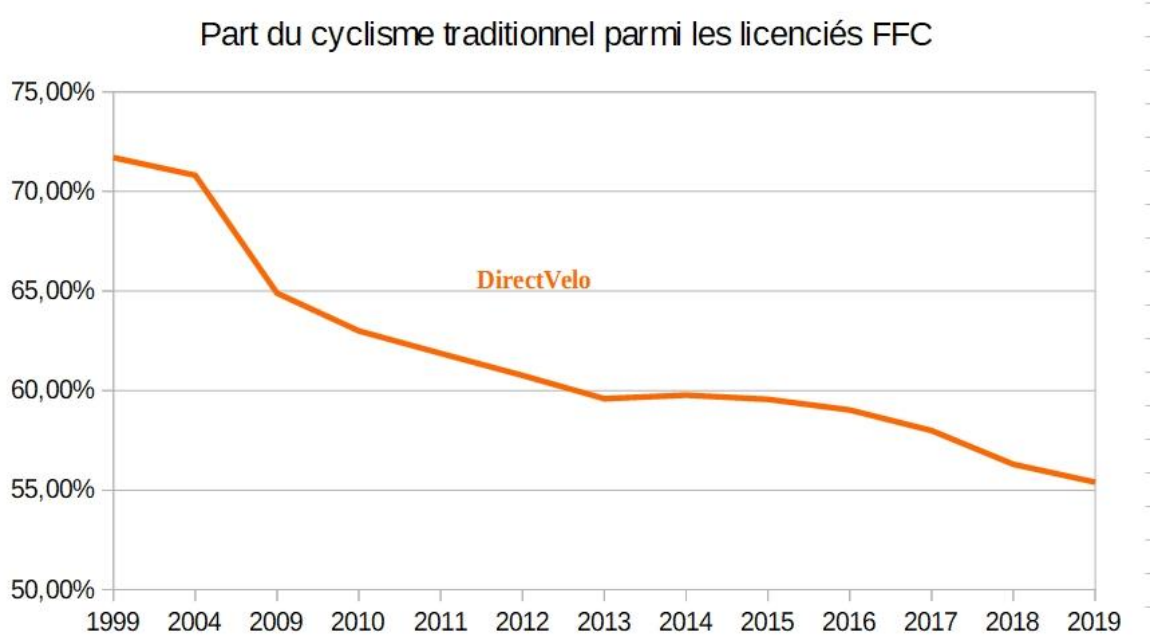
La FFC

Ancêtre de l'Union Vélocipédique de France (UVF) créée en 1880 (fédération la plus ancienne), la FFC fait son apparition en 1945. Elle est affiliée à l'Union Cycliste Internationale (président David Lappartient), fédération internationale de cyclisme reconnue par le CIO.

- Président : Michel Callot.
- Directeur Technique National (DTN) : Christophe Manin.
- Budget : environ 18 millions d'euros.
- Nombre de licenciés : 105.495 au 31 mai 2023.
- Nombre de clubs affiliés à la FFC : 2709 en 2018.
- Nombre de compétitions sous l'égide de la FFC : 11530.
- 4 Pôles France, 16 Pôles Espoirs, 450 Ecoles de vélo, 150 Sites VTT-FFC.
- En France la FFC labellise en Division nationale 1, 2 et 3 (DN1, DN2, DN3) les clubs y postulant et respectant les critères définis par la fédération.
- Les disciplines : Route, Piste, Cyclo-Cross, Gravel, VTT, BMX, Polo vélo, Cyclisme en salle, eCycling.

La FFC

Année ???	Route, Piste Cyclo-cross	VTT	BMX	Cyclisme en salle	Polo vélo	Gravel	Totaux
Hommes							
Femmes							
Total							
%							



Les équipes pro.

Equipes professionnelles cyclisme sur route homme (sous l'égide de la Ligue Nationale de Cyclisme présidée par Marc Madiot) :

- **4 WorldTeams** : Arkéa B&B Hôtels, Groupama-FDJ Unibet, Decathlon AG2R La Mondiale, Cofidis.
- **4 ProTeams** : TotalEnergies, Unibet Tietema Rockets.
- **10 Continental** : Arkéa B&B Hôtels Continental, AVC Aix, Bourg en Bresse Ain Cyclisme, CIC U Nantes Atlantique, Decathlon AG2R La Mondiale DT, St Michel Auber 93, Van Rysel Roubaix, VC Rouen 76, VC Villefranche Beaujolais, Vendée U.

Equipes professionnelles cyclisme sur route femme :

- **1 WorldTeams** : FDJ-SUEZ.
- **4 ProTeams** : Arkéa B&B Hôtels Femmes, Cofidis Women Team, St Michel-Preference, Winspace Orange Team.
- **1 Continental** : Komugi-Grand Est.

Equipes VTT (mountain bike) : en 2019 11 Teams DN1, 12 Teams DN2, 29 Teams DN3, et 36 Teams de marque.

Le cyclisme sur route

Matériel : vélo avec deux systèmes de freinage obligatoires, roues de même diamètre, guidon de triathlète et prolongateur interdits (sauf CLM), poids minimal du vélo = 6.8 kg (article 1.3.019 du règlement UCI). L'encombrement général du vélo ne doit pas dépasser 50 cm de largeur et 185 cm de longueur.

Le cyclisme sur route

Logique interne du cyclisme sur route : le cyclisme sur route est une activité de locomotion dans un environnement incertain mais réglementé, qui place chaque pratiquant devant la nécessité de se propulser, s'équilibrer, et piloter un vélo, **en vue d'être le plus rapide sur une distance donnée** :

- seul (contre-la-montre individuel),
- avec des partenaires (contre-la-montre par équipes),
- ou simultanément avec des partenaires et contre des adversaires (courses en ligne ou en circuit).

Le cyclisme sur route

Problème fondamental : le pratiquant est confronté à cinq grands types de problèmes qui entretiennent entre eux des relations réciproques :

- **Se propulser** essentiellement par un mouvement de pédalage des membres inférieurs (→ **ressources bioénergétiques et motrices**).
- **S'équilibrer** essentiellement grâce à la force centrifuge, aux forces gyroscopiques, mais aussi grâce aux changements de position du corps sur le vélo (→ **ressources neuro-informationnelles et motrices**).
- **Piloter** un engin à deux roues en faisant surtout intervenir les mains sur un guidon (→ **ressources neuro-informationnelles et motrices**).
- **Rouler avec et rouler contre en gérant ses efforts** par l'établissement de stratégies individuelles et collectives permettant d'économiser ses efforts et d'en imposer à l'adversaire (→ **ressources neuro-informationnelles et psychosociologiques**).
- **Choisir, vérifier, régler, entretenir, réparer son matériel** (à haut niveau ce problème est délégué à des mécaniciens spécialisés).

Le cyclisme sur route

1. Les courses en ligne (appelées aussi « classiques »)

- Principe : Le plus souvent, ce sont des courses dites de « ville à ville », aux parcours parfois spécifiques, tels : les pavés de Paris-Roubaix, les longues lignes droites et les chemins de terre de Paris-Tours, etc…La première classique fut Paris-Rouen, organisée en 1869.
- Exemples : Paris-Roubaix, Milan-San Remo, Paris-Tours, Dijon-Auxonne-Dijon (amateur), etc.
- Résultats :
  - Milan – San Remo 2025 : Mathieu Van Der Poel (Alpecin-Deceuninck).
  - Paris-Roubaix 2025 : Mathieu Van Der Poel (Alpecin Deceuninck).
  - Tour des Flandres 2025 : Tadej Pogacar (UAE Team Emirates).
  - Fleche Wallonne 2025 : Tadej Pogacar (UAE Team Emirates).

Le cyclisme sur route

1. Les courses en ligne (appelées aussi « classiques »)

Milan San Remo 2025 : Mathieu Van Der Poel devant F.Ganna et T.Pogacar

Le cyclisme sur route

2. Les courses en circuit (discipline olympique)

- Principe : ce sont des courses d'un jour sur des circuits de 12 à 20 km à parcourir un certain nombre de fois. Les plus connues sont les Championnats de France et les Championnats du Monde : ces épreuves désignent le ''champion'' qui portera le maillot tricolore ou le maillot arc-en-ciel pendant une année.
- Exemples : les courses de championnat (régionaux, nationaux, internationaux), Bretagne Classic, GP de Fourmies, GP de Montréal, etc.
- Résultats :
  - Champion olympique 2024 : Remco EVENEPOEL (BEL – Soudal Quickstep)
  - Championne olympique 2024 : Kristen FAULKNER (USA)
  - Champion du monde 2025 : Tadej POGACAR (SLO - UAE Team Emirates)
  - Championne du monde 2025 : Magdeleine VALLIERES (CAN).

Le cyclisme sur route

2. Les courses en circuit (discipline olympique)

Jeux Olympique 2024 (Paris) : victoire de Remco Evenepoel (BEL)

Le cyclisme sur route

3. Les contre-la-montre (discipline olympique)

- Principe : chaque coureur prend le départ de l'épreuve l'un après l'autre, à intervalles réguliers (entre 1 et 3 min.). Le classement s'effectue au temps.
- Exemples : Chrono des Nations aux Herbiers, étape d'une course par étapes, championnats nationaux et internationaux, etc.
- Résultats :
  - Champion olympique 2024 : Remco EVENEPOEL (BEL – Soudal Quickstep)
  - Championne olympique 2024 : Grace BROWN (USA – FDJ Suez)
  - Champion du monde 2025 : Remco EVENEPOEL (BEL – Soudal Quickstep)
  - Championne du monde 2025 : Marlen REUSSER (SUI – Movistar Team).

Le cyclisme sur route

3. Les contre-la-montre (discipline olympique)

Championnat du monde 2025 (Kigali) : victoire de Marlen Reusser (SUI)

Le cyclisme sur route

4. Les contre-la-montre par équipe (olympique jusqu'en 1992)

- Principe : même principe que le contre-la-montre individuel mais par équipes. Le nombre de coureurs retenus varie selon la nature de l'épreuve (l'équipe est au complet dans le cas d'une course par étapes). Le règlement spécifique à l'épreuve indique sur quel coureur le temps est arrêté.
- Exemples : étape d'un grand Tour (TDF, Giro, Vuelta). Championnat du monde : contre-la-montre de relais mixte avec 6 coureurs (3 hommes et 3 femmes).
- Résultats :
  - Contre-la-montre par équipe de la Vuelta (5e étape) : UAE devant Visma
  - Equipe championne du monde de relais mixte 2025 (Kigali) : Australie devant France (Kerbaaol, Labous, Squiba, Armirail, Seixas, Sivakov) et Suisse.

Le cyclisme sur route

4. Les contre-la-montre par équipe

UAE remporte la 5e étape de la Vuelta, un CLM par équipe

Le cyclisme sur route

5. Les prologues

- Principe : première étape d'une course par étapes, sous la forme d'un contre-la-montre individuel ou par équipes, et sur une distance très courte (inférieure à 8 km).
- Résultats :
  - Prologue du Tour de l'Avenir 2025 (3 km en côte) : Paul Seixas.

Le cyclisme sur route

6. Les courses par étapes

- Principe : compétition sur plusieurs jours (de 2 à 21-22 jours pour le Tour de France masculin) avec un vainqueur pour chaque étape, et un classement général final au temps. Il existe aussi des classements annexes (meilleur sprinteur, meilleur grimpeur, jeune, plus combatif…).
- Exemples : Tour de France, Tour d'Espagne (Vuelta), Tour d'Italie (Giro), Paris-Nice, Tour de Romandie, Circuit de Saone & Loire (amateur).
- Résultats :
  - Tour de France masculin : 1) T.Pogacar, 2) J.Vingegaard, 3) F.Lipowitz.
  - Tour de France féminin : 1) P.Ferrand-Prévot, 2) D.Vollering
  - Giro masculin : S.Yates Giro féminin : E.Longo Borghini
  - Vuelta masculine : J.Vingegaard Vuelta féminine : D.Vollering

Le cyclisme sur route

6. Les courses par étapes

Le podium du Tour de France féminin 2025 : Pauline Ferrand-Prévost (Visma Lease a bike), devant Demi Vollering (FDJ-Suez) et Katarzyna Niewadoma (Canyon-SRAM)

Le cyclisme sur route

7. Les critériums

- Principe : Course en circuit fermé (800m à 4 km) sur une distance courte (inférieure à 100 km) et qui se déroule généralement en ville, parfois en nocturne, afin de privilégier le côté spectaculaire. Les critériums professionnels d'après-tour sont en voie de disparition…
- Exemples : Critérium professionnel de Dijon, GP du Creusot (amateur).

Le cyclisme sur route

8. Les autres compétitions

- Les épreuves de **Gran Fondo** : championnat du monde UCI 2025 à Lorne.
- Les **cyclosportives** : L'Ardéchoise, la Marmotte, la Bernard Thévenet, L'Etape du Tour, etc.
- Les **gentlemans** : contre-la-montre par équipes de 2.
- Les **Ecoles de vélo** (pour les enfants de 2 à 14 ans) : différentes épreuves : épreuve d'adresse, épreuve de vitesse, épreuve de sprint, épreuve sur route, épreuve de contre-la-montre par équipe, épreuve de cyclo-cross, épreuves de piste, épreuve de mécanique…

Le cyclisme sur piste

La piste est une discipline comprenant différentes épreuves se déroulant sur un vélodrome. La partie cyclable de celui-ci est constituée de 2 lignes droites parallèles, reliées par des virages plus ou moins relevés permettant aux cyclistes d'atteindre des vitesses élevées (jusqu'à 75 km/h) en toute sécurité. La longueur d'une piste est le plus souvent un sous-multiple du km (200 m, 250 m, et 333,33 m). Le matériau utilisé pour le revêtement d'une piste est le ciment, le bitume ou le bois. La France compte actuellement 125 vélodromes dont 7 sont couverts.

<u>Matériel réglementaire</u> : vélo sans frein et sans dérailleur, équipé d'une roue fixe.

Le cyclisme sur piste

1. La vitesse individuelle (discipline olympique)

- Principe : les coureurs effectuent d'abord un « 200 m départ lancé », contre la montre pour se qualifier (18 meilleurs temps retenus pour la suite du tournoi). Ensuite, l'épreuve se court en duel en deux manches sur deux tours pour les pistes de plus de 333,33m et sur 3 tours pour les pistes de 333,33m ou moins.

- Résultats :
  - Champion olympique 2024 :
  - Championne olympique 2024 :

Le cyclisme sur piste

2. La vitesse par équipes (discipline olympique)

Principe : épreuve qui oppose deux équipes composées chacune de trois coureurs sur trois tours de piste. Les deux équipes sont face à face, et le départ s'effectue à l'arrêt, au milieu de chaque ligne droite (au point de poursuite). Chaque coureur doit mener un tour de piste (+/- 15m), puis il s'écarte et stoppe son effort.

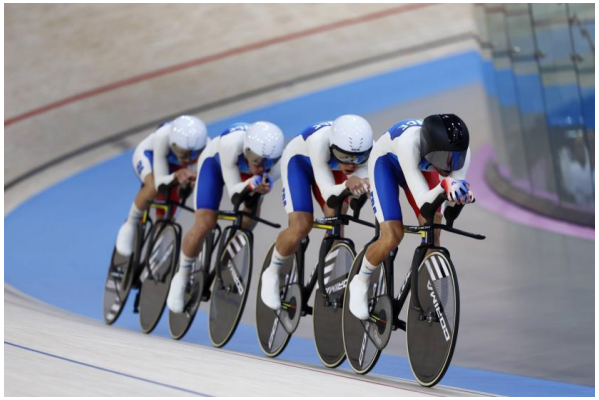
- Résultats :
  - Champion olympique 2024 :
  - Championne olympique 2024 :

Le cyclisme sur piste

3. La poursuite par équipes (discipline olympique)

Principe : duel qui oppose deux équipes de 4 coureurs placées de part et d'autre de la piste, au milieu des lignes droites, à la corde. Ils doivent essayer de se rejoindre sur une distance de 4 km pour les hommes et 3 km pour les femmes (séries pour qualifier les 8 meilleurs temps, puis ¼ de finale, puis de ½ finale et finale). Si aucun coureur n'a rattrapé l'autre, le vainqueur est le 1er à avoir parcouru la distance. Le temps est pris sur le 3e coureur.

- Résultats :
  - Champion olympique 2024 :
  - Championne olympique 2024 :



Le cyclisme sur piste

4. Le keirin (discipline olympique)

Principe : épreuve de vitesse originaire du Japon qui se déroule sur une distance se rapprochant le plus possible de 2000 m et qui oppose 6 à 8 coureurs. Lors des premiers tours, l'allure est réglée par un meneur (entraîneur à « derny ») sur la base de 25 km/h (ordre des coureurs tiré au sort) ; il élève progressivement l'allure jusqu'à 45km/h et quitte la piste par l'intérieur en principe 600 à 700m avant l'arrivée pour laisser la place à un sprint final.

- Résultats :
  - Champion olympique 2024 :
  - Championne olympique 2024 :

Le cyclisme sur piste

4. Le keirin (discipline olympique)

Le keirin : phase derrière le derny avant l'emballage final

Le cyclisme sur piste

5. La course à l'américaine ou Madison (discipline olympique)

Principe : épreuve qui se dispute par équipes de deux coureurs se relayant et qui oppose plusieurs équipes sur une distance maximale de 50 km pour les hommes et 30 km pour les femmes. Tous les 5 km, des points sont attribués aux quatre premières équipes. Les relais doivent s'effectuer à la poussée (au cuissard) ou la main dans la main (à la volée). Un coureur de l'équipe étant toujours en course, l'autre peut récupérer plus ou moins longtemps en réduisant sa vitesse et en roulant en haut du virage. Le classement s'effectue d'abord à la distance (les équipes ayant pris un ou plusieurs tours d'avance), puis selon sur le même principe que la course aux points.

- Résultats :
  - Champion olympique 2024 :
  - Championne olympique 2024 :

Le cyclisme sur piste

5. La course à l'américaine ou Madison (discipline olympique)

L'américaine : au moment du relais

Le cyclisme sur piste

6. L'omnium (discipline olympique)

- Principe : épreuve individuelle sur plusieurs manches de 4 épreuves différentes la même journée avec un barème de points pour chaque épreuve (même principe que le décathlon en athlétisme). Epreuves aux JO de Paris :
  - **Scratch** : classement comme une course en ligne, sur 10 km pour les femmes et 7,5 km pour les femmes.
  - **Tempo** : même distance, cette fois au bout de 5 tours sprint bonifié par des points tous les tours.
  - **Élimination** : sprint tous les 2 tours, le dernier est éliminé. L'éreuve se termine par un duel.
  - **Course aux points** : sur 25 km pour les hommes et 20 km pour les femmes, sprints tous les 10 tours avec un classement au point (5, 4, 3, 2, 1 pts aux 5 premiers de chaque sprint).

Le cyclisme sur piste

6. L'omnium (discipline olympique)

On vous explique l'omnium : https://www.youtube.com/watch?v=1t0PM_UFYxo

Le cyclisme sur piste

7. La poursuite individuelle

Principe : duel qui oppose deux coureurs placés de part et d'autre de la piste, au milieu des lignes droites, à la corde. Ils doivent essayer de se rejoindre sur une distance de 4 km pour les hommes et 3 km pour les femmes (séries pour qualifier les 8 meilleurs temps, puis ¼ de finale, puis de ½ finale et finale). Si aucun coureur n'a rattrapé l'autre, le vainqueur est le 1er à avoir parcouru la distance.

- Résultats :
  - Champion du monde :
  - Championne du monde :
  - Champion olympique 2024 :
  - Championne olympique 2024 :

Le cyclisme sur piste

7. La poursuite individuelle

Jonathan Milan champion du monde 2024 et recordman du monde de poursuite en 3:59.153
https://www.eurosport.fr/cyclisme-sur-piste/mondiaux-sur-piste/2023-2024/mondiaux-sur-piste-poursuite-jonathan-milan-bat-le-record-du-monde-en-finale_vid2255787/video.shtml

Le cyclisme sur piste

8. Le kilomètre (hommes) et le 500m (femmes)

Principe : épreuve qui se court individuellement sur 1000 m (hommes) contre-la-montre avec départ arrêté.

Le **record du monde du kilomètre** est détenu par le Néerlandais Jeffrey Hoogland en 55’’433 secondes le 1er novembre 2023 à Aguascalientes au Mexique **https://www.youtube.com/watch?v=2AI1Du5lOrA**

Le cyclisme sur piste

9. Les records règlementaires

Principe : records contre-la-montre sur des distances officielles ou sur une heure. Il n'est pas reconnu de record sur la route : les seuls performances reconnues sont celles accomplies sur piste.

Distances officielles : 200m, 500m, 1km, 4km (3km pour les femmes), 4km par équipe (3km pour les femmes).

Résultats :

- Record du monde de l'heure homme : Filippo Ganna (SUI) 56,792 km
- Record du monde de l'heure femme : Vittoria Bussi (ITA) 50,455 km

Le cyclisme sur piste

Record de l'heure masculin détenu par l'italien Filippo Ganna le 8 oct. 2022 en Suisse avec **56,792 km**

Record de l'heure féminin détenu par l'italienne Vittoria Bussi le 10 mai 2025 au Mexique avec **50,455 km**

Le cyclisme sur piste

La « **meilleure performance dans l'heure masculine** » est détenue par le Britannique Chris Boardman, avec **56,375 km** le 6 sept. 1996 à Manchester

Le cyclo-cross

Principe : discipline hivernale qui se pratique de sept. à février sur un circuit fermé, protégé et accidenté qui doit comprendre des routes, des chemins, et des prés, ainsi que des obstacles spécifiques pour créer des portions effectuées à pied (4 à 6 obstacles max.). Les ¾ au moins du parcours doivent être cyclables. La durée de l'épreuve est approximativement égale à 1 heure (chez les Elites), mais elle varie selon l'âge des pratiquants. L'arrivée est toujours située sur une route (ou à défaut sur des portions de chemin dits « stabilisés »). Lors des épreuves officielles, le circuit mesure entre 2.5 et 3 km.

Matériel réglementaire : vélo type route avec boite de pédalier plus haute, pédales et pneus spécifiques. Les chaussures du cyclo crossman doivent permettre de descendre de vélo.

Le cyclo-cross

Résultats :

- Champion du monde 2026 : Mathieu Van der Poel
- Championne du monde 2026 : Lucinda Brand
- Champion de France :
- Championne de France :

Mathieu van der Poel champion du monde de cyclo-cross 2026 pour la 8e fois (record absolu) !

Le vélo tout terrain

Principe : appelé aussi Mountain Bike (notamment à l'international), le VTT est apparue dans les années 1970 en Californie aux Etats-Unis autour d'une volonté de liberté et de sensations. Le VTT se pratique en pleine nature au sein d'un environnement sauvage et incertain. C'est une discipline rattachée à la FFC depuis 1988 et qui compte aujourd'hui 5 principales spécialités : le cross-country (XC), la descente (DH), l'enduro, le trial, et le pumptrack.

Matériel réglementaire : vélo spécifique pour pouvoir évoluer en dehors des routes bitumées en toute sécurité : système de freinage renforcé, suspensions, pneus crantés, guidon plat… La conception du VTT est différente selon la spécialité pratiquée.

Le vélo tout terrain

Logique interne du VTT : Le vélo tout terrain est une activité de locomotion dans un environnement incertain (milieu naturel ou le reproduisant), et qui place chaque pratiquant devant la nécessité de se propulser, s'équilibrer, et piloter un vélo dont les caractéristiques matérielles permettent de se déplacer en dehors des routes goudronnées (matériaux plus robustes, roues plus petites, pneus crantés et plus larges, cadre plus petit, boîte de pédalier plus haute, guidon plat, braquet adapté aux forts dénivelés, système de freinage spécifique, suspensions…).

Le VTT cross-country

1. Le cross-country olympique (XCO) seule discipline olympique du VTT

Principe : course entre plusieurs concurrents départ groupé sur un circuit en milieu naturel (ou le reproduisant) de 4 à 6 km. La variété des terrains rencontrés doit permettre l'expression des qualités techniques (pilotage, franchissement...) et physiques des coureurs (gestion d'un effort avec des variations de rythme). Discipline d'endurance du VTT, les distances correspondent à une durée d'effort de 45 min. à 1h40 selon les catégories. Le changement de vélo est interdit et l'assistance ext. n'est autorisée que dans des zones particulières appelées « zones techniques ».

Matériel réglementaire : vélo léger (9 à 11 kg) avec des braquets permettant de s'adapter aux forts dénivelés. Roues de 29 pouces max. équipées de pneus d'une section de 1,75 minimum.

Le VTT cross-country

1. Le cross-country olympique (XCO)

Le départ d'une épreuve de cross-country

Le VTT cross-country

1. Le cross-country olympique (XCO)

Résultats :

- Champion olympique VTT cross-country 2024 : Tom PIDCOCK (Angleterre).
- Championne olympique VTT cross-country 2024 : Pauline FERRAND PREVOT.
- Championne du monde de VTT cross-country 2025 : Jenny RISSVEDS (Suède).
- Champion du monde de VTT cross-country 2025 : Alan HATERLY (Afr. du sud)

Pauline Ferrand-Prévot (France) est championne olympique de XCO (2024) 5 fois championne du Monde de XCO, 2 fois championne du Monde de XCC, 3 fois championne du Monde de XCO relais mixte, 2 fois championne du Monde de cross-country marathon.

Le VTT cross-country

2. Le cross-country short track (XCC)

Principe : cross-country sur un format courte durée (depuis 2019, premier championnat du monde en 2021). Les mêmes vététistes que les participants au XCO s'affrontent pendant 20 minutes sur des parcours réduits allant de 1 à 1,5 km (soit deux à trois minutes par tour de circuit). Les mêmes lignes de départ et d'arrivée que le XCO sont très souvent utilisées.

L'épreuve est en général disputée 2 jours avant l'épreuve de XCO.

Dans les catégories Hommes et Femmes Elite, les 24 premiers du XCC composent les trois premières lignes de départ du XCO (départ groupé).

Résultats :

- Champion du Monde 2025 : Victor KORENTZKY (France).
- Championne du Monde 2025 : Alessandra KELLER (Suisse).

Le VTT cross-country

3. Le cross-country marathon (XCM)

Principe : format longue distance du VTT cross-country se déroulant sur des parcours de 60 à 160 km. Les coureurs s'affrontent durant 3 à 6 heures sur un parcours agrémenté de sections sur chemins larges, de sections techniques en montée et en descente, de sections roulantes et rapides, avec un dénivelé important. C'est une épreuve de masse départ en ligne avec la particularité de regrouper les coureurs élites et amateurs au sein de la même course (toutes les catégories partent en même temps).

Résultats :

- Champ. du monde de VTT XCM 2025 : Kate COURTNEY (USA)
- Champ. du monde VTT XCM 2025 : Keegan SWENSON (USA).

Le VTT cross-country

4. Le cross-country eliminator (XCE)

Principe : discipline **très rapide et intense (**1 à 2 min). Les courses se déroulent sur des parcours courts et techniques (souvent urbains) avec des obstacles. La compétition se déroule par série de 4 coureurs, les 2 premiers se qualifiant pour le tour suivant.

Résultats :

- Champion du monde XCE 2025 : Edvin LINDH (Suède)
- Championne du monde XCE 2025 : Mariia SUKHOPALOVA (Ukraine).

Le VTT cross-country

4. Le cross-country eliminator (XCE)

Un circuit urbain avec des obstacles, et un départ explosif

Le VTT cross-country

5. Le cross-country relais (XCR)

Principe : discipline qui se pratique par équipes de 6 coureurs (un homme et une femme en Juniors, Espoirs et Elites). Chaque coureur réalise un parcours de cross-country avant de passer le relais à un coéquipier dans une zone déterminée. L'ordre des coureurs est choisi par chaque nation. Les équipes sont classées en fonction du temps total de leurs six coureurs.

Résultats :

Champions du monde 2025 : **France** (Adrien Boichis (U23), Lucas Teste (U19), Loana Lecomte (Elites), Olivia Onesti (U23), Lise Revol (U19) et enfin Joshua Dubau (Elites)).

Le VTT cross-country

5. Le cross-country relais (XCR)

Le VTT cross-country

6. Le E-mountain bike cross country (E-MTB XC)

Principe : Femmes et hommes s'affrontent ensemble pendant plusieurs tours sur des parcours techniques de 2 à 6 km (soit entre 15 et 30 km pour 1000 à 1400 m de dénivelé). Les vélos doivent posséder une puissance nominale maximale de 250W avec une assistance bridée à 25 km/h. Le changement de vélo et de batterie étant interdit pendant la course, les coureurs doivent gérer stratégiquement l'autonomie de leur batterie.

Résultats :

- Championne du monde de E-MTB XC 2025 : Anna SPIELMANN (Autriche)
- Champion du monde de E-MTB XC 2025 : Jérôme GILLOUX (France).

Le VTT cross-country

6. Le E-mountain bike cross country (E-MTB XC)

Le VTT cross-country

7. Le beach race (discipline reconnue par la FFC mais pas par l'UCI)

Principe : discipline du VTT pratiquée sur la plage essentiellement au Pays-Bas et dans le nord de l'Europe mais aussi plus récemment en France. Les coureurs tournent uniquement sur le sable et le tracé est agrémenté de mini-dunes à franchir. Tout type de vélo est autorisé pour la pratique du beach race : Gravel, VTT, vélo de type cyclo-cross. Le départ est organisé en mass-start et tout type de pilotes peut courir (aussi bien le pratiquant occasionnel que le pilote professionnel.

Résultats :

- Samuel LEROUX (France) triple champion de France de beach race (2019, 2021, 2022 = dernier championnat organisé en France), et champion d'Europe de beach race (2021).

Le VTT cross-country

7. Le beach race (discipline reconnue par la FFC mais pas par l'UCI)

Le VTT descente

Principe : la descente VTT (DH) est une **course contre la montre**, sur un **profil descendant**, au cours de laquelle les pilotes négocient une succession de passages rapides et techniques (bosses , sauts, virages, sections de rochers, racines…) sur un parcours de 1,5 à 3km (entre 2 et 5 minutes de course).

Matériel réglementaire : double suspension, fourche à double T (débattement entre 160 et 200 mm), cadre renforcé et empattement plus long, pédales automatiques à plate-forme, pneus larges, freins à disques, système anti-saut de chaîne, etc.

Equipement obligatoire : casque intégral, coudières, manches longues, gants complets, tenue longue sur les membres inférieurs (ou des genouillères) et protection dorsale.

Résultats :

- Champion du monde DH 2025 :
- Championne du monde DH 2025 :

Le VTT descente

Le français **Loïc BRUNI** quintuple champion du monde de descente

Le VTT descente
Alpine Snow Bike

Principe : l'Alpine Snow Bike est une nouvelle discipline officielle UCI de descente en VTT sur neige sur piste de ski. Deux épreuves décernent les titres mondiaux :

- Le **super-G** est calqué sur la discipline de ski alpin : les coureurs doivent franchir une série de portes espacées de 20 à 25 mètres.
- Le **dual slalom** est comparable au slalom parallèle du ski alpin : 2 coureurs traversent deux parcours de slalom parallèles en même temps.

Matériel réglementaire : VTT de descente éventuellement équipé de clous qui ne doivent pas dépasser 6mm.

Résultats :

- Champion du monde 2025 super-G : Vincent TUPIN
- Championne du monde 2024 super-G : Lisa BAUMANN
- Champion du monde 2025 dual slalom : Léo GRISEL
- Championne du monde 2025 dual slalom : Lisa BAUMANN.

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le VTT descente
Alpine Snow Bike

UCI

L'épreuve Alpine Snow Bike de Super-G

Le VTT enduro

Principe : épreuve composée de spéciales (sections chronométrées) et de liaisons (non chronométrées) qui se font soit en VTT, soit en utilisant une remontée mécanique. Les spéciales sont à profil descendant et ne doivent pas comporter plus de 15 à 20 % de pédalage. Elles sont tracées sur des chemins naturels de type single tracks avec un mélange de passages étroits et larges, lents et rapides, ainsi que différentes surfaces tout-terrain. Les courses d'enduro exigent des coureurs une combinaison d'endurance, de vitesse et de techniques. Le classement s'effectue en cumulant le temps des spéciales.

Matériel réglementaire : VTT plus polyvalent que celui de descente (plus léger, braquets pour monter…).

Résultats :

- Champion du monde enduro 2025 : JR Richard Rude (USA)
- Championne du monde enduro 2025 : Elly Hoskin (CAN)

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le VTT enduro

UCI

Un VTT d'enduro

Le VTT trial

Principe : le VTT trial consiste à franchir des sections de terrain naturel ou artificiel, appelées zones, faisant appel à des notions d'équilibre et de maîtrise du vélo, sans autre appui que les pneus. Le circuit regroupe 5 zones (1 tour), chacune composée de 6 secteurs à 10 pts. Les zones sont ouvertes aux reconnaissances avant l'épreuve, mais seules les reconnaissances à pied sont autorisées, aucun vélo ne doit rentrer dans la zone avant l'épreuve. Le classement s'établit en fonction du nombre de pts marqués.

Matériel réglementaire : vélo spécifique (pas de selle). Les tailles de roues définissent 2 catégories reconnues par l'UCI :

- Classe 20 pouces (taille de roue entre 18" et 23") ;
- Classe 26 pouces (taille de roue entre 24" et 26").

Résultats :

- Champion du monde trial 2025 : Louis Grillon (France)
- Championne du monde trial 2025 :

Le VTT trial

VTT trial classe 20 pouces

Le VTT pump track

Principe : le pumptrack est un parcours de VTT en boucle fermée, composé de bosses et de virages serrés et relevés. Les riders utilisent surtout l'énergie cinétique, les mouvements de la piste, et leur vélo en pumping (sans pratiquement pédaler).

Les épreuves de pumptrack ont pour principe de parcourir le tour de piste le plus rapidement possible. Elles peuvent être organisées sous 3 formats :

- Le **tour chrono** où le rider roule seul en piste et doit aller le plus vite possible.
- La **poursuite** où deux riders partent chacun à une extrémité de la piste lkjkLet doivent se rattraper pour éliminer l'autre.
- La **course en miroir** sur des pumptracks parfaitement symétriques, où le premier à franchir la ligne a gagné.

Matériel réglementaire : les vélos le plus souvent utilisés sont des VTT Dirt et des BMX, avec une taille minimale de roue de 20 pouces.

Le VTT pump track

Résultats:

- Champion du monde homme : Eddy Clerté (FR)
- Championne du monde femme : Sabina Košárková (Tchéquie)

Le gravel

Principe : pratique cycliste qui consiste à rouler principalement sur des routes non goudronnées (revêtement de gravier, terre battue, chemins forestiers, routes agricoles, pavés, etc.) avec un vélo adapté. Après un développement dans le domaine des loisirs (randonnée non chronométrée), le gravel se décline en championnats nationaux et internationaux (UCI). Les compétitions se déroulent sur des distances allant de 140 à 170 km.

Matériel réglementaire : vélo de gravel proche du vélo de route avec des pneus plus larges et une géométrie adaptée.

Résultats :

- Champion du monde 2025 : Florian Vermeesch (BEL)
- Championne du monde 2025 : Lorena Wiebes (PB)

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

Le gravel

UCI

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le BMX race

Principe : les pilotes effectuent une course sur un circuit de 340 à 400 mètres pour 30 à 40 secondes d'effort. Cette piste est constituée d'une grille (8 pilotes) d'une butte de départ, d'obstacles (woops, bosses, doubles, tables) et de virages relevés. Les derniers 20m du parcours sont en ligne droite et ne présentent aucun obstacle. L'épreuve se compose de manches qualificatives : les 4 premiers peuvent accéder à la manche suivante et ainsi de suite jusqu'en finale.

Matériel réglementaire : vélo de BMX race (cadre court, frein sur la roue arrière, pas de dérailleur) avec roues de 20 pouces.

Résultats :

- Champion du monde 2025 :
- Championne du monde 2025 :
- Champion olympique 2024 :
- Championne olympique 2024 :

Le BMX race

JO 2024 à Paris : 3 français aux 3 premières places !

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le BMX free style

<u>Principe</u> : activité morphocinétique qui consiste à enchainer des figures acrobatiques avec un vélo de type BMX.

Deux épreuves existent :

- Le **BMX Freestyle Park** = figures sur différents modules de skatepark. Sport olympique depuis les JO de Tokyo en 2020.
- Le **BMX Flatland (ou Flat)** = enchainement de figures sur un sol plat.

<u>Résultats</u> :

- Champion du monde 2025 de BMX Freestyle Park :
- Championne du monde 2025 de BMX Freestyle Park :
- Champion olympique 2024 de BMX Freestyle Park :
- Championne olympique 2024 de BMX Freestyle Park :
- Champion du monde 2025 de BMX Flat :
- Championne du monde 2025 de BMX Flat :

Le BMX free style
Park

Anthony Jeanjean médaille de bronze aux JO 2024 à Paris

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le BMX free style
Flat

UCI

Le cyclisme en salle
Le cyclisme artistique

<u>Principe</u> : enchainement de figures artistiques sur un vélo. Le programme de 5 minutes comporte des exercices qui doivent figurer sur la lite du règlement international UCI. a une durée de 5 minutes.
Le cyclisme artistique se pratique en individuel ou en duo. En duo le programme est en 2 parties : une partie avec 2 vélos, et une partie avec un seul vélo (avec des portés).

<u>Matériel réglementaire</u> : vélo spécifique avec une géométrie particulière et une structure renforcée, un guidon plus large et des pédales spécifiques.

<u>Résultats</u> :

- Champion du monde de cyclisme en salle 2025 :
- Championne du monde de cyclisme en salle 2025 :

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le cyclisme en salle
Le cyclisme artistique

UCI

Championnat de monde de cyclisme artistique : **duo féminin**

Le cyclisme en salle
Le cycle balle

Principe : match qui oppose 2 équipes de 2 joueurs qui peuvent chacun être gardien ou joueur de champ. LE but est d'envoyer la balle dans une cage de 2 X 2 m. Les cyclistes frappent la balle avec les roues (avant ou arrière) ou avec leur corps mais en gardant toujours les 2 pieds sur les pédales.

Matériel réglementaire : vélo spécifique

Résultats :

- Equipe masculine championne du monde de cycle-balle 2025 :
- Equipe féminine championne du monde de cycle-balle 2025 :

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le cyclisme en salle
Le cycle balle

UCI

Le polo vélo

Principe : Le polo-vélo est un sport où deux équipes de 5 joueurs à vélo (même le gardien de but) s'affrontent au cours d'un match de deux périodes de 30 minutes chacune. Le but est d'envoyer une balle avec un maillet dans une cage de 5 X 2,5 m sur un terrain de football. Le joueur peut dribbler, jongler ou jouer la balle avec ses roues.

Le polo à bicyclette a été inventé en Irlande en 1891. Il est sport de démonstration aux Jeux Olympiques de Londres en 1908. Un championnat de France est disputé chaque année au sein de la FFC depuis 1932. Un Championnat International se joue entre les meilleures équipes du monde depuis 1996. Cette discipline est reconnue depuis 2001 par l'Union Cycliste Internationale.

Résultats :

- Equipe championne de France 2025 :

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

Le polo vélo

UCI

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le vélo couché

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

AFV
Association Française de Vélocouché

Principe : le vélo couché est une autre façon de pratiquer le cyclisme sur route sur un vélo dont la géométrie est totalement différente et permet de pédaler en position allongée sur le dos, avec les pieds en avant. Cette position allongée est parfois choisie pour son confort, avec moins de tension sur le corps (notamment au niveau des lombaires). Les compétitions de vélo couché sont ouvertes à toutes et à tous, et sont souvent organisées par la fédération UFOLEP ou l'AFV (Association Française de Vélo Couché).

Matériel réglementaire : vélo avec un pédalier solidaire de la direction : le pédalier tourne avec la direction (vélo à traction directe). Dans les vélo à propulsion la chaîne transmet la force du pédalier à la roue arrière, passant par toute la longueur du cadre.

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le vélo couché

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Le cyclisme e-sport

Principe : championnats du monde qui se déroule sur la plateforme de cyclisme virtuel MyWhoosh. Quarante finalistes (20 hommes et 20 femmes) se qualifient via un système de qualification complet et mondial, suivi de demi-finales à l'issue desquelles les 20 meilleures femmes et les 20 meilleurs hommes sont invités à la finale sur scène à Abu Dhabi (2025 et 2026).
Les champions du monde UCI sont couronnés à l'issue d'une finale composée d'une série de courses aux formats différents qui conviennent à différents profils de coureurs.

Matériel réglementaire : vélo de route.

Résultats :

- Champion du monde de cyclisme esport 2025 :
- Championne du monde de cyclisme esport 2025 :

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le cyclisme e-sport

UCI

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le paracyclisme

Principe : Le paracyclisme est officiellement rattaché à l'UCI depuis 2007. Les principaux événements sont les Jeux Paralympiques, les Championnats du Monde (depuis 1994), et la Coupe du Monde Route depuis 2010. Le paracyclisme inclut 2 disciplines, la route et la piste.

EPREUVES SUR ROUTE

- Course sur route (hommes et femmes)
- Contre-la-montre individuelle (hommes et femmes)
- Relais par équipe (épreuve mixte H1-5).

EPREUVES SUR PISTE

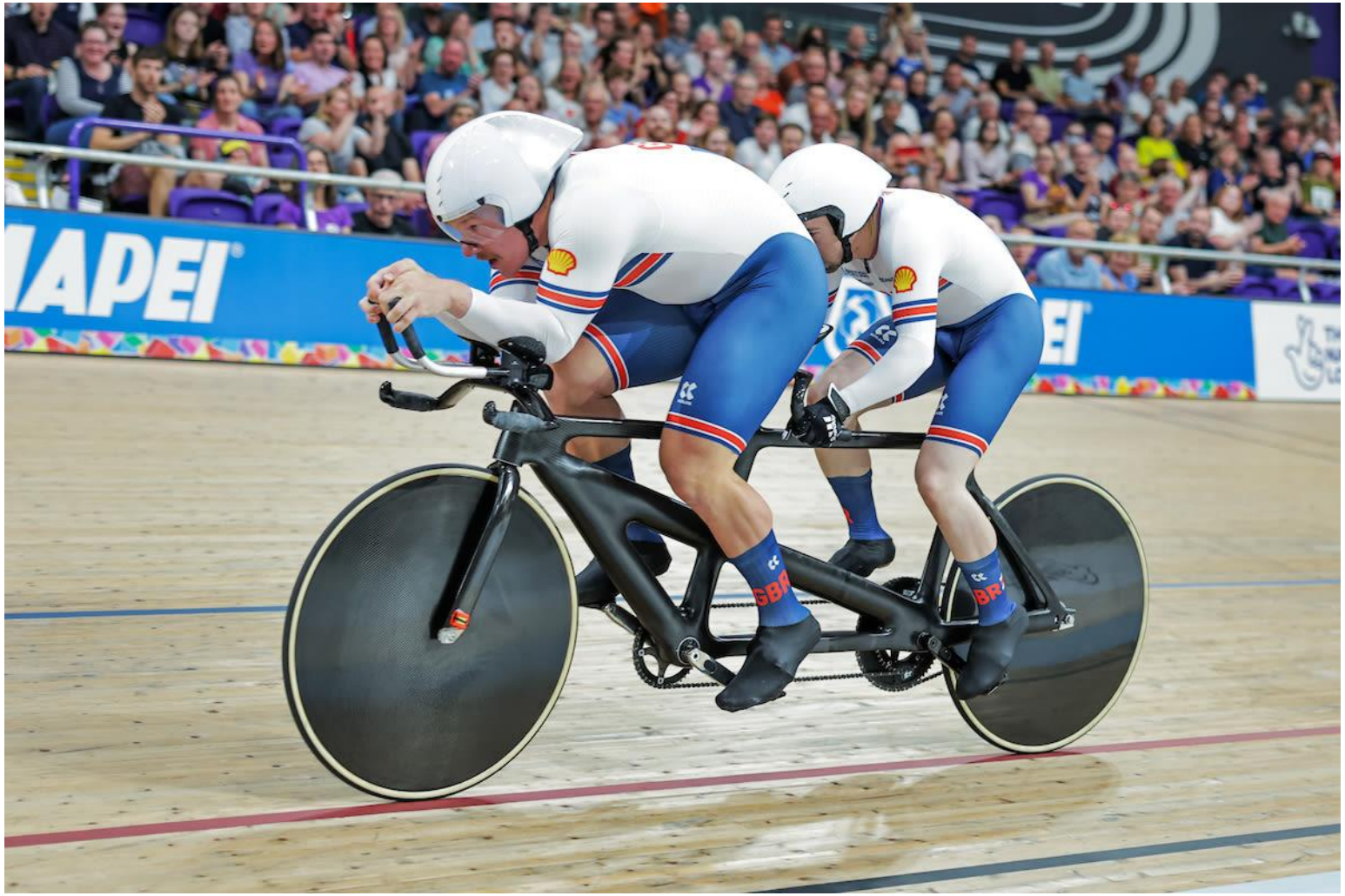
- Sprint en tandem (hommes et femmes B)
- Sprint par équipes en tandem (épreuve mixte B)
- Sprint classe C (hommes et femmes)
- Course de vitesse par équipes (hommes et femmes, épreuve mixte C1-5)
- Course contre la montre 1 kilomètre (hommes et femmes, toutes classes)
- Poursuite individuelle (hommes et femmes, toutes classes)
- Course Scratch (hommes et femmes C)
- Course à l'Elimination (hommes et femmes C).

L'UCI définit des catégories fonctionnelles - masculines ou féminines - pour toutes les catégories d'âge. Les compétitions comprennent quatre groupes appelés classe sportive :

- B = Tandem pour les athlètes ayant un handicap visuel
- C = Cycle divisé en 5 classes en fonction du handicap de l'athlète
- H = Vélo à mains divisé en 5 classes en fonction du handicap de l'athlète
- T = Tricycle divisé en 2 classes en fonction du handicap de l'athlète.

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le paracyclisme



Epreuve sur piste de poursuite tandem

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le paracyclisme

GP de Plouay de paracyclisme spécialité course sur route vélo à mains

10 disciplines olympiques

BMX	Freestyle
	Race
Cyclisme sur route	Course en ligne
	Course contre la montre
Cyclisme sur piste	Vitesse individuelle
	Vitesse par équipes
	Poursuite par équipes
	Course à l'américaine
	Omnium
VTT	Cross-country

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le fixie

Origine : les coursiers américains des grandes villes dans les années 90. Popularisation en France à partir de 2009.

Principe : se déplacer en milieu urbain avec un vélo spécifique. Le fixie correspond à un mode de transport alternatif (économique, écologique, et sanitaire), avec une volonté de faire partie d'un groupe et de se reconnaitre au sein d'une communauté, d'une culture urbaine.
Des compétitions se développent en dehors des fédérations (**activité non institutionnalisée**). La Redhook à New-York, la Rad Race à Berlin, la petite course à Paris. Souvent dans des enceintes fermées avec des parties couvertes. Les circuits sont choisis pour être étroits, sinueux et parfois piégeux. Ces courses sont organisées par des labels privés, ou parfois de façon clandestine.

Matériel : adaptation de vélos de route : pignon fixe et pas de frein (la législation française n'autorise pas la vente de vélo type fixies « clés en main » car tout vélo vendu doit posséder des freins). Le vélo fixie devient même un accessoire de mode, avec un vélo minimaliste parfois « customisé », et des codes vestimentaires (dress-code).

Pour en savoir plus : https://www.lepoint.fr/art-de-vivre/a-paris-les-fixies-se-dechainent-11-07-2019-2323993_4.php

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

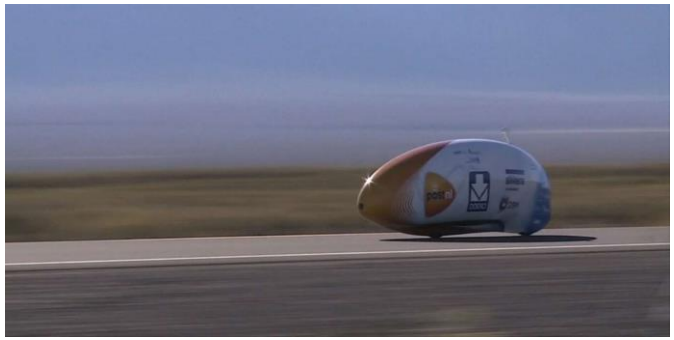
Le fixie

Une course de fixie

Un vélo de fixie

Les records « extrêmes »

- **Record du monde de vitesse à vélo sur terrain plat** : Sebastiaan Bowier (NDR) le 16 sept. 2013 avec 133,78 km/h. Vitesse enregistrée sur un tronçon de 200 mètres après une prise d'élan de 8 kilomètres sur les routes du désert du Nevada, aux Etats-Unis.



- **Record du monde de vitesse derrière abri** : Denise Mueller-Korenek atteint 296 km/h le 16 septembre 2018 à Bonneville (USA) derrière une voiture.

Les records « extrêmes »

- **Record du monde de vitesse à vélo en descente sur neige** : Eric Barone en 18 mars 2017 sur la piste de Vars avec 227.72 km/h.

- **Record du monde de vitesse en descente sur terre** : Eric Barone sur les pentes du Volcan Mauna Kea à Hawaii avec 118,8 km/h.

UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ BOURGOGNE EUROPE

Le vélo se pratique aussi au sein d'autres fédérations

- **Au sein de la Fédération Française de Triathlon (FFFTRI) :**
  - Triathlon courte et longue distance (vélo de route),
  - Duathlon (vélo de route),
  - Paratriathlon (vélo de route),
  - Cross triathlon (VTT),
  - Triathlon des neiges (VTT),
  - Bike & Run (VTT),
  - Raid (VTT).

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

Le vélo se pratique aussi au sein d'autres fédérations

- **Au sein de la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) :**
  - La CO à VTT.

Sources

- **FFC :** https://structures.ffc.fr/epreuves-ffc-disciplines/
- **UCI** : https://fr.uci.org/disciplines/tous/2tLnZMo6WrUBplRXDxyEi7
- **Ministère des sports** : https://www.sports.gouv.fr/bmx-bicross-344
- **Wikipédia** : https://fr.wikipedia.org/wiki/Cyclisme_aux_Jeux_olympiques
- **Ekoï** : https://www.ekoi.fr/fr/blog/autres-disciplines-liees-au-velo