

# Freestyle – Bike: En route avec Gorilla

Les vidéos didactiques de Gorilla livrent toutes les informations nécessaires pour dompter les difficultés d'une sortie à la montagne en VTT ou celles d'un pumptrack.

Les vidéos didactiques sont divisées en quatre groupes: le premier traite des préparatifs et des aptitudes de base de la conduite à vélo, le deuxième aborde les principaux éléments techniques, le troisième présente des figures et le quatrième concerne la pratique sur un pumptrack. Ces vidéos permettent aux enseignants de sensibiliser leurs élèves à cette thématique dans le cadre du cours d'éducation physique, d'un camp de sport, etc.

Gorilla s'adresse directement aux élèves et leur propose par conséquent des outils qu'ils peuvent appliquer de manière individuelle. La conception des vidéos est logique et les explications formulées en des termes compréhensibles pour des enfants et des adolescents. Leurs enseignants doivent «seulement» définir les objectifs et le cadre d'apprentissage.

## Mise en pratique «Bike» dans les leçons

- **Education physique à l'école:** De nombreuses aptitudes de base et figures peuvent être exercées avec son propre vélo dans la cour d'école, ou alors dans un [bike park](#) ou sur un [pumptrack](#) dans votre région.
- **Semaine de sport:** Planifiez un camp de vélo à la montagne avec vos élèves.
- **Avec le smartphone:** Les élèves peuvent visionner les instructions vidéo sur le site [gorilla.ch](#) ou via l'application mobile gratuite Gorilla. Autorisez donc vos élèves à utiliser de manière ciblée leur smartphone dans le cadre de la leçon thématique (voir encadré ci-dessous).
- **Avec la tablette:** Mettez à disposition des élèves une tablette avec l'application mobile Gorilla déjà téléchargée ou dirigez-les sur le site [gorilla.ch](#) pour qu'ils visionnent les vidéos consacrées au bike.
- **Temps:** Définissez un cadre temporel durant lequel les élèves peuvent exercer les bases et les figures.
- **Objectif:** Laissez les élèves formuler un objectif au préalable. Par exemple: maîtriser trois étapes d'apprentissage.

### Level 1

- [Equipement de protection](#)
- [Préparation](#)
- [Comportement](#)
- [Freiner](#)
- [Changer de vitesse](#)
- [Equilibre](#)

## Level 2

- Monter
- Choisir la ligne
- Serpentine
- Descente raide
- Virage/Mur
- Marche d'escalier

## Level 3

- Bunny hop
- Manual
- Saut
- Drop

## Pumptrack

- Pomper
- Manual
- Virage
- Pick-up
- Saut

---

Source: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**