

Entraînement polysportif: A vélo

Cet entraînement a lieu à l'extérieur. Les participants exécutent des exercices individuellement et en groupe, le plus souvent ludiques, et développent leur coordination (technique de conduite), leur sens du rythme et leur capacité d'endurance.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

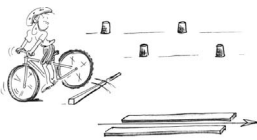
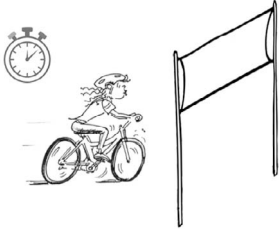


Environnement: En plein air (place en dur, pistes cyclables sans trafic, chemins cyclistes en forêt, etc.)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la technique de conduite et le sens du rythme sur le vélo
- Améliorer la capacité d'endurance
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

Aspects de sécurité

Tenir compte des conseils de sécurité mentionnés dans les brochures «Faire du VTT» et «Mountainbike trails» du bpa. Tenir compte de la tolérance de charge de chaque participant.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Epaule contre épaule: Tous les participants circulent librement sur une place à vitesse réduite. Par groupe de deux, ils tentent d'appuyer leur épaule sur celle de leur partenaire et de rester en équilibre à l'arrêt sans qu'un des deux participants ne doivent poser le pied à terre. Ils peuvent circuler côte à côte ou arriver l'un en face de l'autre. Après 10 secondes, ils se remettent en route et cherchent un nouveau partenaire.		Conseils de sécurité pour le VTT
	10' Slalom: Préparer un slalom serré (deux groupes sur deux pistes) avec 10 à 12 piquets (p. ex. sur une place). Le premier participant effectue le parcours (aller et retour) sans commettre de faute de conduite ni poser le pied à terre, puis transmet une balle de tennis ou un sautoir au participant suivant (de son propre groupe). Variante: Sous forme de concours. Le participant qui commet une erreur de conduite ou heurte un piquet doit recommencer depuis le début.		Piquets (ou cônes), balles de tennis ou sautoirs
	30' Point de départ: Une ligne d'arrivée est marquée sur un chemin en terre peu fréquenté (de préférence sur une colline). Chaque participant part de cette ligne et tente de déterminer un point de départ lui permettant de rejoindre l'arrivée en une minute (à vitesse soutenue). Les participants partent tous ensemble de leur propre point de départ (qui a été préalablement marqué) et rejoignent l'arrivée. Une personne donne le temps de parcours effectif. Au prochain essai, les participants changent leur point de départ pour se rapprocher le plus possible de la minute de parcours. Après six essais, chacun devrait avoir trouvé son point de départ et sa vitesse de course. Variante: Sous forme de concours; par deux. Quel paire s'approche le plus de la minute (en moyenne)?		Chronomètre, piquets ou cônes
Retour au calme	30' Ça roule: Tous les participants circulent ensemble et changent le rythme comme suit: 3 min à vitesse réduite (il est possible de discuter sans problème avec les autres participants); 1 min à vitesse soutenue (70 à 80% des capacités maximales); 30 s à vitesse très soutenue (proche du maximum, concentration totale sur la conduite, discussions impossibles, jambes fortement sollicitées). Répéter le cycle complet (3'/1'/30") quatre fois. Rouler cinq minutes à vitesse réduite.		Chronomètre (horloge)
	10' Cycle-ball: Deux équipes s'affrontent et tentent d'envoyer un ballon de rugby dans des buts de deux mètres de large (ou plus) avec leur vélo. Il n'y a pas de gardien fixe. Pour simplifier le jeu, il est possible d'utiliser un ballon de football, un ballon de gymnastique ou une balle de tennis. Les contacts entre les vélos sont interdits et entraînent un coup-franc.		Ballon (de rugby ou autre)