

# Pumptrack: Leçon

## Parcours initiatique

**Cette leçon d'introduction à la pumptrack a une double vocation: elle peut non seulement être conduite comme phase préparatoire avant un passage avec des enfants sur la piste; mais il est également possible d'intégrer la pumptrack comme atelier supplémentaire au cours de la partie principale.**

### Conditions cadre

Durée de la leçon: Env. 90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 8-12 ans

Niveau d'apprentissage: Débutants





Environnement du cours: Extérieur, place gazonnée ou goudronnée à l'écart de la circulation, aux abords de la pumptrack

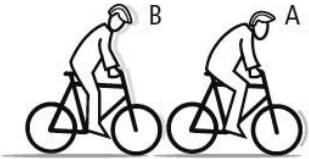

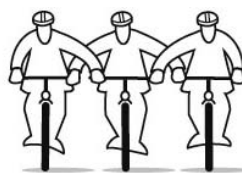

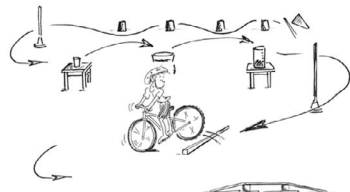
### Objectifs d'apprentissage



- Améliorer la maîtrise du vélo
- Entraîner la coordination sur le vélo
- Jouer avec le vélo
- Se familiariser avec la technique du «pump»

### Indications

Donner des consignes claires pour éviter les chutes et les collisions.

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<b>Conduite restreinte</b> Rouler à l'intérieur d'un terrain délimité en respectant une consigne donnée par l'enseignant: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne toucher personne et rouler de plus en plus vite.</li> <li>• «Give me five»: se taper dans la main.</li> <li>• Se donner la main, se saluer.</li> <li>• Transmettre un bâton, puis une balle de tennis.</li> <li>• Lancer et attraper la balle, aussi avec la «mauvaise main».</li> </ul> <b>Plus difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire progressivement l'aire de jeu.</li> <li>• Utiliser seulement la main gauche/droite.</li> <li>• Transmettre/lancer un frisbee.</li> </ul>		Objets de marquage, plusieurs bâtons, balles de tennis, évent. frisbee
	5'	<b>Avec une main</b> Rouler en cercle dans la cour de récréation. Poser la main gauche sur le genou gauche et accompagner le mouvement. Qui parvient à rouler avec la première vitesse engagée? <b>Plus difficile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser la main sur l'articulation du pied.</li> <li>• Réduire le diamètre du cercle.</li> </ul>		Event. objets ou moyen de marquage pour le cercle (craie, cônes)
	5'	<b>Bras croisés</b> Tenir la poignée droite du guidon de la main gauche et la poignée gauche de la main droite. Qui parvient à rouler en cercle? <b>Plus difficile:</b> Dessiner le plus petit «huit» possible.		
Partie principale	5'	<b>Roi du freinage</b> Les élèves roulent en ligne, tous à la même vitesse (descente d'une petite colline par exemple). Dès que la roue avant franchit une ligne déterminée, les cyclistes freinent. Qui est plus rapide? Freiner avec la roue avant ou la roue arrière? Avec les deux en même temps? <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui est le plus précis? Essayer de stopper sa roue avant pile sur une ligne. Plus le droit de pédaler après avoir pris l'élan!</li> <li>• Freiner dans une pente raide: tester le comportement de la roue arrière qui dérape.</li> </ul>		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' <b>Roue dans roue</b> A et B roulent l'un derrière l'autre. Tous deux sont prêts à freiner à tout moment. A varie son tempo, s'arrête, et B essaie de freiner à temps pour ne pas toucher la roue arrière de A.  <b>Variante:</b> A parvient-il à rouler suffisamment lentement de sorte que B n'arrive pas à éviter sa roue arrière?		
	3x1' <b>Cueillette</b> Disposer sur un terrain délimité différents objets – cônes, balles, sautoirs, etc. – qui rapportent des points selon leur grandeur. Les élèves essaient de récolter le maximum d'objets sans poser pied à terre. Chaque prise est ramenée au point de départ (dans un cerceau par exemple). Jouer pendant une minute.		Cônes, balles, sautoirs, objets de différentes hauteurs
	7-8' <b>Perche humaine</b> Rouler à trois de front. Chacun tient, avec une main, le guidon de son voisin. Le groupe doit effectuer un parcours déterminé.  <b>Variante:</b> Le cycliste du milieu tient les épaules de ses coéquipiers. <b>Plus difficile:</b> Un des coéquipiers n'a pas le droit de pédaler, les deux autres le poussent ou le tirent.		Cônes pour marquer le parcours
	7-8' <b>Slalom mobile</b> Former des groupes d'au moins six enfants circulant à une vitesse modérée et à deux mètres de distance les uns des autres. Le dernier cycliste accélère, remonte la colonne en slalomant autour de ses camarades, prend le commandement du groupe et détermine le tempo. Le suivant l'imite dès que celui-ci l'a dépassé.		
	20' <b>Parcours d'obstacles</b> Mettre en place un parcours avec des obstacles de difficulté variable (traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.). Qui pose le pied à terre est pénalisé d'un point.  <b>Variante:</b> Par équipe. Laquelle comptabilise le moins de points après trois passages?		Traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' (en option, difficile)	<p><b>Par ici la sortie</b></p> <p>A vitesse réduite et de préférence sur un pré. Le partenaire retient le vélo après le saut. Pour la forme finale, l'élève tient lui-même son engin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vers l'arrière: sauter loin derrière la selle. Attention: les vélos avec porte-bagages ne sont pas recommandés!</li> <li>Vers l'avant: passer par-dessus le guidon.</li> <li>De côté: passer la jambe par-dessus le guidon et sauter.</li> </ul> <p><b>Attention:</b> Pour les deux premières sorties, maintenir les pédales à la même hauteur.</p>		
	15'	<p><b>Polo</b></p> <p>Deux équipes disputent un tournoi de polo à vélo sur un terrain délimité. Les participants utilisent par exemple des cannes et une balle d'unihockey. Les buts sont choisis (genre et taille) en fonction des conditions et des aptitudes des enfants.</p> <p><b>Plus difficile:</b> Jouer sur un terrain accidenté.</p> <p><b>Attention:</b> Les cannes représentent un danger de chute si elles sont glissées dans les roues du vélo.</p>		Cannes d'unihockey ou de hockey sur glace, balle d'unihockey
Retour au calme	5'	<p><b>Gonfler!</b></p> <p>Par deux. En imitant les mouvements d'une pompe, A «gonfle» B, qui s' imagine qu'il est un ballon ou un matelas pneumatique et mime le processus. Petit à petit, B se remplit d'air, puis il se dégonfle et se laisse tomber par terre.</p>	