

Pumptrack: Leçon

Wheelie & Bunny hop

Rouler sur une roue et soulever son vélo sans aide extérieure sont deux figures que les enfants expérimentent souvent par eux-mêmes. Cette leçon pose les jalons du «wheelie» et du «bunny hop» en vue d'une exécution finale dans la pumptrack. A proposer uniquement à un groupe à l'aise sur un vélo!

Conditions cadre

Durée de la leçon: Env. 90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants





Tranche d'âge: 8-12 ans






Niveau d'apprentissage: Avancés

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

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases du «wheelie» et du «bunny hop»

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	Chambres à air musicales Des chambres à air – une de moins qu'il y a d'enfants – sont disposées sur un terrain délimité. Les enfants roulent librement autour des chambres à air. Au signal, chacun essaie le plus vite possible de mettre sa roue avant dans un cerceau. Celui qui n'a pas de cerceau doit réaliser une tâche supplémentaire: faire un tour de terrain, courir autour du vélo 10 x, etc.		Cônes de marquage pour les limites du terrain, chambres à air (une de moins que le nombre d'enfants)
	5'	Equilibriste Poser les pieds sur la barre centrale du vélo en mouvement et se maintenir en équilibre.		
Partie principale	5'	«Wheelie»: premières sensations Par groupe de trois. Un enfant est sur son vélo; à sa gauche et à sa droite se tiennent deux camarades pour l'aider en cas de problème. Il déplace son poids du corps le plus loin possible vers l'arrière de manière à lever la roue avant. Ressentir les sensations lors des mouvements de flexion et d'extension des genoux. Changer les rôles.		
	10'	«Wheelie»: sur une surface plane Soulever la roue avant en déplaçant le poids du corps vers l'arrière et en tendant les jambes; ne pas tirer exagérément sur le guidon. Si la roue monte trop haut, activer le frein arrière; si la roue ne se soulève pas assez, tendre un peu plus les jambes. Se fixer une ligne d'arrivée – une ligne ou un objet – à une distance de 2 m, puis 3 m, etc.		Event. cônes de marquage

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20' «Wheelie»: sur une pumptrack Au pied de la bosse, lever la roue avant en gardant toujours le contact au sol avec la roue arrière. Reposer la roue avant dans la descente afin d'accélérer. Plus difficile: Lever la roue avant au pied de la première bosse. Maintenir la position tout au long de l'enchaînement de bosses et «pomper» avec les jambes.		
	5' «Bunny hop»: premières sensations Soulever la roue arrière du sol à faible vitesse. Pour faciliter le mouvement, freiner doucement en déplaçant son poids du corps vers l'avant.		
	15' Bunny hop»: sur une surface plane Soulever d'abord la roue avant, puis la roue arrière avec une impulsion. La réception se fait sur les deux roues simultanément. Plus difficile: Par-dessus de petits objets.		Event. petits objets
	15' «Bunny hop»: sur une pumptrack Lever la roue avant au pied de la bosse, puis la roue arrière. Reposer les deux roues dans la descente afin d'accélérer.		
Retour au calme	10' Tournois de ligue Définir trois terrains représentant chacun une ligue (1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e). Tous les enfants débutent en 2 ^e ligue. Celui qui réussit à faire poser pied à un camarade monte d'une ligue. Celui qui pose le pied ou sort du terrain descend d'un niveau. Interrompre le jeu après quelques minutes: tous les enfants en 1 ^{re} ligue reçoivent un point, en 2 ^e ligue deux points, etc. Qui a le moins de points après cinq interruptions de jeu?		Cônes de marquage