

# J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 3

## Freiner et diriger l'engin

### Auteur

Roland Richner, chef de discipline J+S Cyclisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 5-10 ans  
 Taille du groupe 6-8 enfants, un moniteur, un aide moniteur conseillé. A partir de 10 enfants, se faire accompagner par deux moniteurs.  
 Env. du cours Place en dur  
 Aspects de sécurité Pas de trafic, pas de piétons (voir également Document de base)

### Objectifs/But d'apprentissage

Vivres différentes expériences coordinatives sur le vélo / VTT, apprendre à connaître le vélo / VTT, diriger et utiliser les freins.

Différenciation, orientation, mettre l'accent sur la confiance

Apprendre des formes de jeu sur le vélo / VTT

### Indications

Le mouvement individuel favorise les sensations lors qu'on roule, dirige et freine sur un vélo / VTT. Les moyens didactiques doivent en premier lieu privilégier la sécurité. Les données d'exercice et l'organisation doivent être claires, afin d'éviter les collisions et les chutes (par ex: toujours deux doigts sur les freins).

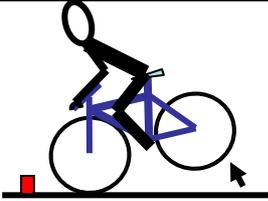
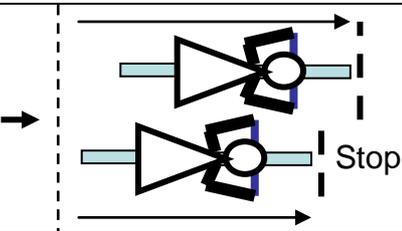
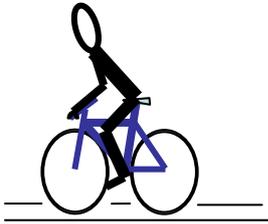
### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10	<b>Vol de sautoirs</b> Tous contre tous. Utiliser une protection contre le vent, un gant ou un sautoir dans le pantalon ou le tricot. La «queue» doit pouvoir être enlevée facilement par un adversaire. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui rassemble le plus de trophées?</li> <li>• Celui qui perd son sautoir peut aller en rechercher un nouveau au dépôt</li> </ul>		Jeu de sautoirs, gants

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	<b>Stop and go</b> <i>Equilibre, tension</i> Rouler le plus lentement possible jusqu'à s'arrêter. Juste avant de devoir poser le pied par terre, donner un coup de pédale pour repartir. Astuces: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester détendu</li> <li>• Utiliser seulement le frein avant</li> <li>• Arrives-tu à rester un moment sur place en équilibre?</li> </ul>		

8-10'	<p><b>Sur le nez</b> Expérimenter le freinage d'urgence. En roulant à faible vitesse, freiner complètement uniquement avec le frein avant afin de soulager la roue arrière. La roue arrière se soulève légèrement du sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Astuce: avant de basculer par-dessus le guidon, lâcher les freins</li> <li>• Essayer le freinage d'urgence sur différents types de sols</li> </ul>		
10'	<p><b>Qui a la distance de freinage la plus courte?</b> Deux enfants roulent l'un à côté de l'autre et freinent lorsqu'ils dépassent une ligne au sol marquée à la craie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui a la distance de freinage la plus courte?</li> <li>• Qui arrive, après un freinage d'urgence, à rester immobile quelques instants, puis à repartir?</li> </ul>		
8-10'	<p><b>Funambule</b> <i>Equilibre</i> Rouler sur une marque au sol (par ex. délimitation d'un parking, ligne au sol de la place en dur).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La roue arrière également sur la ligne</li> <li>• Aussi lentement que possible</li> <li>• Regard vers l'avant</li> <li>• Qui nécessite le plus de temps pour parcourir 10m?</li> </ul>		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	<p><b>Hâte-toi lentement</b> <i>Duel, équilibre, statue</i> Les enfants se tiennent sur la ligne de départ. La ligne d'arrivée se trouve 10 à 20m plus loin. Le départ est donné et le parcours se fait en direction de la ligne d'arrivée. Aller en arrière est interdit. A perdu celui qui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrive en premier au but</li> <li>• Pose en premier le pied</li> <li>• Quitte la surface de jeu</li> </ul> <p>Attention: Ne réaliser ce jeu que sur des chemins et des places sans trafic routier !</p>		