



J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 2

Diriger l'engin

Auteur

Roland Richner, chef de discipline J+S Cyclisme

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> 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'	Le loup et le lièvre <i>Force-vitesse, dextérité</i> Un chasseur se déplace sur un terrain délimité. Le lièvre qui se fait attraper ou pose le pied à terre devient à son tour chasseur. <ul style="list-style-type: none">• Pour attraper: toucher le vélo, toucher dans le dos, sur le casque.• Celui qui roule sans les mains sur le guidon est protégé. Enchanteur <i>Dextérité, aisance</i> L'enfant qui se fait attraper doit descendre du vélo et rester debout sans bouger. Les enfants libres peuvent aller libérer leurs camarades bloqués en leur touchant le casque. <ul style="list-style-type: none">• Est-ce que le chasseur arrive à attraper tout le monde?• Seulement une bonne fée peut libérer les personnes bloquées. Ranger le terrain <i>Endurance</i> L'enfant qui se fait attraper doit effectuer un tour supplémentaire avant de pouvoir continuer à participer au jeu. <ul style="list-style-type: none">• Est-ce que cela suffit pour «ranger» le terrain?• De combien de temps ont besoin les chasseurs pour vider le terrain?• Quelle est l'équipe de chasseur la plus efficace?	Sur la place en dur	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Au cirque! Rouler en cercle. Essayer ensemble de maintenir différentes œuvres d'art et petits exercices pendant un tour de cercle. <ul style="list-style-type: none"> • Pédaler seulement du côté gauche (ou droit). • Les pieds sur le guidon (ou sur la fourche) • Un pied sur le cadre ou sur la selle et tendre la jambe derrière en l'air. • Inventer de nouvelles œuvres d'art. 		
10'	Slalom I <i>Habilité de conduite, concentration</i> Effectuer un slalom sur un parcours composé de gourdes, cônes ou autres moyens de marquage. <ul style="list-style-type: none"> • Aussi rapprochés que possible et à la suite. • Seulement la main gauche (droite) sur le guidon. • Sans les mains. • Un tour complet autour de chaque objet. • Inventer de nouveaux exercices. 	Gourdes, cônes, etc	
10'	Slalom II <i>Différenciation, réaction</i> Slalom sur une ligne faite de petits objets, espacement d'environ 1 mètre. La roue avant commence à contourner l'objet par la droite, alors que la roue arrière par la gauche. <ul style="list-style-type: none"> • Essayer d'augmenter la vitesse. • Combien d'objet peut-tu contourner avec fluidité? 	Astuce: Des petits morceaux de bois ou des petites pierres suffisent généralement 	
10'	Slalom III <i>Différenciation, équilibre</i> Slalom en ligne droite autour de différents petits objets, espacement d'environ 1 mètre. La roue avant contourne l'objet toujours par la droite, alors que la roue arrière toujours par la gauche. <ul style="list-style-type: none"> • Qui trouve la solution? Qui démontre la technique? • Qui parvient à contourner le plus d'objets? 	Astuce: Des petits morceaux de bois ou des petites pierres suffisent généralement 	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Le rangement de printemps <i>Dextérité, vision d'ensemble, vise</i> Les différents objets utilisés précédemment sont répartis sur la place. Essayer de ramasser les objets – sans descendre du vélo – et de les lancer dans une cible (poubelle déjà existante, caisse, etc.). <ul style="list-style-type: none"> • Qui réussit le plus de lancers? • Poser un pied ou tir manqué = tour supplémentaire 		