



J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 4

Dextérité, mobilité, obstacles

Auteur

Roland Richner, chef de discipline J+S Cyclisme

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 7-10 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
5'	Gymnastique-VTT I <i>Bras/épaules</i> Sur des chemins ou places sans circulation avec une bonne vue d'ensemble. <ul style="list-style-type: none">• Rouler sans l'aide des mains et les mettre sur la nuque.• Tourner les bras en arrière, en avant et asymétriquement.• Déplacer les fesses le plus loin possible à l'arrière de la selle, au-dessus de la roue arrière, jusqu'à ce que les bras et les jambes soient complètement tendus.• Est-ce toujours possible de rouler en ligne droite?		
5'	Gymnastique-VTT II <i>Ceinture abdominale</i> <ul style="list-style-type: none">• Rouler sans l'aide des mains: rotation du haut du corps à gauche et à droite.• Une main sur le guidon: essayer de toucher une pédale, le dérailleur, le porte-bagage ou la lampe arrière avec ta main libre.• Se pencher loin en avant tout en ayant le dos droit.		
-5'	Gymnastique-VTT III <i>Jambes/pieds</i> <ul style="list-style-type: none">• Tendre les jambes: pousser les talons jusqu'à ce qu'ils touchent quasiment le sol. Inverser.• Déplacer la jambe droite en passant devant la selle du côté gauche, puis la passer derrière la selle jusqu'à ce qu'elle se retrouve au point de départ sur la pédale. <p>Lorsque cet exercice est maîtrisé, l'enfant est également en mesure de monter sur son vélo par l'autre côté.</p>		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Objets trouvés <i>Dextérité, mobilité</i> Attraper des objets au sol sans poser le pied par terre (par ex. pommes de pin, branches, gourdes, etc.).		
8-10'	Surfer <i>Défi, courage, équilibre</i> Prendre un peu d'élan. Se tenir debout avec le pied gauche sur la pédale et le pied droit sur le pédalier. Maintenir le VTT penché de manière à compenser le poids du vélo avec son propre poids. Peux-tu encore diriger et freiner ton VTT dans cette position?		
10'	Soulever la roue avant <i>Différenciation</i> Soulever la roue avant du sol à faible vitesse. Astuces: <ul style="list-style-type: none"> • Tirer le guidon contre soi. • Essayer de passer par-dessus un objet ou une ligne au sol en soulevant la roue avant. Conseil: Comparer cette sensation de mouvement au virage par élévation/abaissement en ski!		
10'	Soulever la roue arrière <i>Courage, différenciation</i> Soulever la roue arrière du sol à faible vitesse. Astuces: <ul style="list-style-type: none"> • A petite vitesse, se tenir sur les pédales. Position des pédales horizontale! • Freiner avec le frein avant. • Déplacer son poids du corps brièvement vers l'avant. 		
10'	Décaler les roues Exercice de base pour le trial. Soulever la roue avant et la roue arrière du sol l'une après l'autre à faible vitesse, de manière à décaler les roues. <ul style="list-style-type: none"> • Décaler latéralement les roues par-dessus une ligne (par ex une limite de place de parking). • Décaler latéralement les roues par-dessus un passage surélevé (par ex. une bordure de trottoir). 		
10'	Sautiller <i>Différenciation</i> Sautiller à faible vitesse. Faire attention à l'utilisation et au dosage des freins. <ul style="list-style-type: none"> • Les deux roues en même temps. • Sur place (freins serrés). • Qui parvient à réaliser un 360° avec des bonds continus? • Qui parvient à se décaler latéralement grâce aux bonds? 		



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Le dernier debout ! <i>Tactique, équilibre, orientation</i> Forcer ses adversaires à mettre un pied à terre sur un terrain délimité.</p> <ul style="list-style-type: none">• L'utilisation des mains/jambes est interdite.• Interdiction de se percuter• Il est permis de sautiller• Celui qui pose le pied doit ensuite faire un tour de terrain en dévissant le bouchon d'une gourde (qu'il aura prise au dépôt précédemment)		