

# J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 5

## En VTT dans le terrain I

### 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 Terrain  
 Aspects de sécurité Pas de trafic, pas de piétons (voir également Document de base)

### Objectifs/But d'apprentissage

Premières expériences sur différents terrains.  
 Approfondir les expériences coordinatives sur le vélo / VTT et les appliquer sur le terrain. Apprendre à connaître le vélo / VTT, à le diriger et à 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. Le terrain et la forêt apportent des possibilités infinies pour la mise en place d'exercices. Le matériel devrait servir à favoriser premièrement la sécurité, ou servir de marqueurs pour s'orienter. Les données d'exercice et l'organisation doivent être claires, afin d'éviter les collisions et les chutes.  
 Dans le terrain: Sois respectueux de la nature et des règles en forêt!

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'-10'	<b>Tandem</b> <i>Différenciation, réaction</i> Sur un terrain délimité avec des obstacles naturels (arbres, pierres, racines, trous, bosses, branches, etc.): A choisit une route difficile mais réalisable et tente de la faire sans poser le pied par terre. B essaie de suivre. Les connaissances personnelles du terrain ou un passage de reconnaissance peuvent aider à choisir l'endroit adapté pour les exercices.		
5'	<b>Copie conforme</b> <i>Capacité à retenir quelque chose, exactitude, fairplay</i> A effectue un parcours contenant des difficultés techniques. B observe et retient la route empruntée par A, puis essaie de réaliser exactement le même parcours. Tenter des parcours de plus en plus difficile.		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>L'apprentissage du freinage</b> <i>Différenciation, rythme, réaction</i> Dans un endroit plat, délimité et contenant différentes structures de terrain (chemins de forêt, gazon, gravier, asphalte, etc.), ressentir la force de freinage maximale nécessaire afin de s'arrêter sur les différentes surfaces. Commencer par la roue arrière. But: Min. 30 freinages arrière, avant et avec les deux freins. Astuce: Aussitôt que la roue se bloque, lâcher les freins et freiner à nouveau de manière progressive (ABS). Variantes: Différentes sortes de terrain.		

10'	<b>Distance de freinage</b> <i>Sécurité, technique de freinage</i> Sur un chemin descendant (pente légère, puis plus raide). Tester sa distance de freinage. Astuces: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centre de gravité du corps vers l'arrière.</li> <li>• Seulement avec le frein arrière.</li> <li>• Seulement avec le frein avant.</li> <li>• Avec les deux freins, sans bloquer la roue.</li> </ul>		
10'	<b>Freinage d'urgence</b> <i>Sécurité, spectacle</i> Sur différentes surfaces. S'arrêter sur la distance la plus courte possible à partir d'un cône de marquage. Tenter l'exercice à différentes vitesses. Astuce: Utilisation active du frein avant, mais veiller à ne pas bloquer la roue avant! Conseil: Afin d'accentuer l'effet du frein avant, garder son poids le plus possible vers l'arrière (les fesses sont derrière la selle).		Cônes
10'	<b>Slider</b> <i>Confiance, sécurité, différenciation, sensations</i> Sur différentes surfaces telles que gravier, sol recouvert de feuilles, neige, etc. Freiner jusqu'à bloquer complètement la roue arrière (seulement la roue arrière!). Conseil: Ressentir comment la roue arrière dérape. Si tu sors de la selle et que tu déplace ton poids vers l'arrière, peux tu encore contrôler ton VTT? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem mais au cours d'un slalom</li> </ul>		
10'	<b>Power slide</b> <i>Techniques de virage, confiance</i> Sur un chemin ou une place en gravier. Réaliser un bref blocage de la roue arrière lorsqu'on effectue un virage serré. Ressens-tu comment la roue arrière dérape? Reprendre ensuite directement le pédalage. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer des deux côtés</li> <li>• Au départ, avec l'aide du pied intérieur au virage, ensuite avec les deux pieds sur les pédales.</li> <li>• Arrives-tu faire un virage dérapé de 180° sans poser le pied par terre?</li> </ul> Conseil: Répartir à nouveau le gravier après l'exercice avec les participants. Ne laisse aucune trace!  Essayer de soulever la roue avant et la roue arrière du sol à faible vitesse, de manière à décaler les roues. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Décaler les roues par-dessus une ligne (par ex. une limite de place de parking)</li> <li>• Décaler les roues par-dessus un passage surélevé (par ex. une bordure de trottoir)</li> </ul>		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>«Test de réaction»</b> Peut également être utilisé comme échauffement. A et B se suivent avec suffisamment d'espace entre eux. A essaie de se faire percuter par B en variant la vitesse au moyen de brusques freinages ou accélérations. <ul style="list-style-type: none"> <li>• A quelles distance minimum peux-tu rouler sans que tu touches ton partenaire, également dans les situations extrêmes?</li> </ul> Technique de freinage = toujours un doigt sur les freins !		