

## J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 6

# En VTT dans le terrain II (changer les vitesses)

### 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
10'	<b>Duo</b> <i>Coopération, fairplay</i> Par groupe de deux, effectuer un parcours en maintenant constamment un contact corporel. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle paire réalise l'exercice sans se séparer?</li> <li>• Parcours chronométré</li> </ul> Plus facile: Tenir une vieille chambre à air		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Montrer les changements de vitesse</b> <i>Anticiper, se préparer, réflexes</i> Exercice technique: par deux, l'un derrière l'autre. A montre à B le changement de vitesse avec un signe de la main. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouce vers le haut = plus petite vitesse</li> <li>• Pouce vers le bas = plus grande vitesse</li> </ul>		

10'	<p><b>Endurance et technique de changement de vitesse</b> <i>Anticipation</i></p> <p>Chercher un parcours (formé d'un ou de plusieurs tours) avec beaucoup de changements de direction et sans trop de changements de déclivité. Le parcours doit durer une dizaine de minutes.</p> <p>Astuce: Toujours mettre une vitesse plus petite avant un virage ou un obstacle. De ce fait, il est plus facile de repartir après le virage ou l'obstacle (comme une voiture).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant un tour, n'utiliser que le plateau arrière.</li> <li>• Pendant un tour, n'utiliser que le plateau avant.</li> <li>• Essayer, de passer des vitesses avec le plateau avant et arrière en même temps.</li> </ul>		
10'	<p><b>Passer des vitesses sur un terrain en pente</b> <i>Anticipation, technique de déplacement</i></p> <p>Marquer un slalom sur un pan incliné</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au point le plus haut, toujours choisir un grand braquet.</li> <li>• Au point le plus bas, toujours choisir un petit braquet</li> <li>• Effectuer un passage en n'utilisant que le plateau arrière.</li> <li>• Utiliser seulement le plateau avant.</li> <li>• Passer des vitesses avec le plateau avant et arrière en même temps .</li> </ul>		
10'	<p><b>Passer les vitesses dans le terrain</b></p> <p>Tracer un parcours avec beaucoup de changements de directions, de courtes montées et des descentes raides. Les participants effectuent le parcours dans une direction donnée, avant de le faire dans l'autre sens. Le moniteur a la possibilité de se placer aux endroits clé afin d'observer, d'analyser et de conseiller.</p>		

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>Le lièvre et la tortue</b> <i>Esprit d'équipe, fairplay, dextérité</i></p> <p>2 équipes (ou plus) se tiennent les unes à côté des autres. Au signal, le premier de chaque groupe part. Effectuer l'aller avec la plus petite vitesse et le retour avec la plus grande. Le suivant peut partir après une tape dans la main!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours avec des tâches supplémentaires telles que descendre du vélo, passage d'obstacles, etc.</li> </ul>		