

J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 7

En VTT dans le terrain III (parcours)

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'	Estafette de gourdes <i>Coordination</i> Exercice à réaliser sur le chemin menant à la place d'exercice (chemin libre de trafic routier). Rouler en colonne: A est le dernier de la colonne. A double B, lui donne une gourde et continue son chemin pour se placer devant. B étant dernier, il double C pour lui donner sa gourde, etc. jusqu'à ce que A se retrouve à nouveau dernier. <ul style="list-style-type: none"> • Combien de temps avons-nous besoin pour que tout le monde se retrouve au moins une fois devant? • De quelle distance avons-nous besoin lorsque nous roulons le plus lentement possible? Possible aussi sous forme de compétition entre deux équipes.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Parcours <i>Evaluer le terrain</i> Chercher un parcours pas trop long présentant beaucoup de difficultés techniques. Objectif: Exécution fluide Faire attention aux points suivants: <ul style="list-style-type: none"> • Durée: 1-3 minutes • Zone assez dégagée • Difficultés techniques telles qu'arbres, racines, bosses, pierres, etc. • Ne jamais rouler en forêt ou sur l'herbe. 		

10'	<p>Parcours <i>Tension, dextérité</i></p> <p>Chaque obstacle ou difficulté est marquée. Par deux. Celui qui pose le pied par terre ou fait une faute doit repasser l'obstacle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui arrive en premier au but? • Qui réalise le moins de fautes? 		
10'	<p>Contre la montre <i>Compétition</i></p> <p>Contre la montre ou poursuite sur le parcours.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui obtient le meilleur temps? • Bonus lorsque les obstacles difficiles sont réalisés sans faute. • Evaluation de sa course par l'équipe. • Avec handicap: les plus faibles ou les plus jeunes peuvent éviter les obstacles. 		
10'	<p>Parcours en étoile <i>Endurance, tempo, tension</i></p> <p>Délimiter plusieurs parcours ayant tous le même point de départ/d'arrivée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui réalise tous les parcours dans le sens des aiguilles d'une montre / sens contraire des aiguilles d'une montre? • Compétition par groupes ou par équipes de deux. <p>Variante 1: Départ simultané sur les différents parcours. Donner un nouveau départ sur les mêmes parcours, mais à réaliser dans le sens contraire de la première fois. Estimer son handicap de façon à ce que tout le monde parvienne à réaliser le même temps que lors du premier passage.</p> <p>Variante 2: Donner une tâche pour chaque parcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1) Sans changer de vitesse • 2) Sans freinage arrière • 3) Seulement avec la main droite sur le guidon • 4) En pédalant seulement avec la jambe droite • etc. <p>Les participants réalisent le parcours dans une direction donnée. Le moniteur a la possibilité de se poster aux endroits clés afin d'observer, d'analyser et de conseiller.</p>		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Le lièvre et la tortue <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"> • Parcours avec des tâches supplémentaires telles que descendre du vélo, passage d'obstacles, etc. 		