



J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 8

Dextérité et sang-froid

Auteur

Karin Laupsien, experte J+S Cyclisme

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8-10 ans
Taille du groupe 10-16 enfants
Env. du cours Place en dur
Aspects de sécurité Pas de circulation, pas de piétons, loin de la route principale

Objectifs/But d'apprentissage

Mieux maîtriser son vélo / VTT.
Améliorer la coordination sur le vélo.
Jouer avec le vélo.

Indications

Les données d'exercice et l'organisation doivent être claires, afin d'éviter les collisions et les chutes.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|---|---|
| 5' | Vélo-chasseur Jeu de poursuite sur un terrain délimité. Les chasseurs portent un sautoir ou une pincette de couleur au guidon. Celui qui se fait attraper devient chasseur à son tour. Variante 1: Celui qui se fait attraper doit s'arrêter et lever les mains en l'air. Pour le libérer, un coéquipier doit passer à côté de lui et donner une tape sur sa selle. Variante 2: Au lieu de rouler normalement, utiliser le vélo comme une trottinette en se poussant avec une jambe. | 2-4 chasseurs, selon la grandeur du groupe Changer de chasseurs lorsque tout le monde a été attrapé ou après un certain temps. | Cônes de marquage pour les limites de terrain Sautoirs ou pincettes de couleur |
| 10' | Estafettes en groupe Transporter divers objets (balles, pots de yogourt, morceaux d'habits, etc.) d'un point A à un point B. La difficulté peut être adaptée en fonction de la grandeur de l'objet transporté (rouler avec seulement une main sur le guidon, remorquer, etc.). <ul style="list-style-type: none">• Formes de slalom (comme le slalom parallèle).• Quel groupe arrive à reformer un puzzle le plus vite possible? Chaque personne n'a le droit d'emporter qu'une seule pièce par passe. | Selon la grandeur du groupe, 2-4 équipes | Cônes de marquage, matériel à transporter Puzzle (simple) |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|--|
| 30' | <p>Circuit Par deux. Environ 3 minutes par poste.</p> <ol style="list-style-type: none"> Balancoire Installer une balançoire (voir dessin). Les enfants devront rouler dessus. Plus difficile: A une main ou avec les yeux fermés. Limbo Passer sous un élastique tendu entre deux poteaux. Descendre la corde de quelques centimètres après un essai réussi. Descendre des escaliers Selon l'endroit où l'on se trouve: descendre des escalier ou d'un trottoir. Expliquer la technique (poids du corps vers l'arrière). Variante: Gravir les escaliers. La chenille Tendre une longue corde sur le sol. Les enfants la suivent le plus précisément possible. A la place d'une corde, on peut aussi dessiner un trait à la craie sur le sol. Statue Tenir le plus longtemps possible sur le vélo sans poser le pied à l'intérieur d'un rectangle délimité. Variante: Le long d'un mur, rester en équilibre en position assise ou debout sur le vélo. Plus facile: Sur un terrain en légère pente. Le moniteur peut aussi aider en coinçant la roue arrière entre ses jambes. Vélo-polo Se faire des passes à deux (en bougeant la roue avant ou arrière) et si possible sans poser le pied au sol. Plus simple: Jouer du pied pendant qu'on roule. Un pied reste sur les pédales. Rouler sur une planche Disposer une longue planche sur le sol. Les enfants essayent de rouler dessus sans poser les roues au sol. Plus la planche est étroite, plus l'exercice est difficile. Ramasser des objets Différents objets sont éparpillés dans une zone délimitée. Les enfants les ramassent et les déposent quelques mètres plus loin. | | <p>Balancoire</p> <p>Elastique entre deux poteaux ou arbres</p> <p>Escaliers ou trottoir</p> <p>Corde/craie</p> <p>Rectangle marqué</p> <p>Balle</p> <p>Longue planche</p> <p>Différents objets: cônes, quilles, etc. (si possible des objets de hauteurs différentes)</p> |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|---|
| 10' | <p>Vélo-hockey Deux groupes, pas de gardien. La balle ne peut être déplacée qu'avec la canne de hockey. Pas de collision (faute!). Un pied reste toujours sur la pédale. Si possible avoir les deux pieds sur la pédale. Celui qui marque le plus de but a gagné.</p> | Deux équipes | Cannes de hockey sur glace, balles d'unihockey, but, sautoirs |