

J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 10

Wheeling & Bunny Hop

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, afin de réaliser par la suite un parcours d'obstacle (par ex. piste BMX)
 Aspects de sécurité Pas de circulation, pas de piétons, loin de la route principale

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre les bases du Wheeling et du Bunny Hop.

Indications

Avoir de la patience et motiver les jeunes, également lorsque l'apprentissage ne se fait pas aussi vite qu'on le souhaiterait

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|-----------------------|---|
| 5' | <p>Un c'est assez, deux c'est trop!</p> <p>Des chambres à air sont disposées sur un terrain délimité. Il y a une chambre à air de moins qu'il y a de participants. Les enfants roulent librement autour des chambres à air. Au signal, chacun essaie le plus vite possible de mettre sa roue avant dans un cerceau. Celui qui n'a pas de cerceau doit réaliser une tâche supplémentaire. Par ex. faire un tour de terrain, courir autour du vélo 10x, etc. Il est possible également de «compter les vies»: celui qui n'a pas de cerceau «perd une vie».</p> | | <p>Cônes de marquage pour les limites du terrain</p> <p>Chambres à air (une de moins que le nombre d'enfants)</p> |
| 5' | <p>Titanic</p> <p>Monter les pieds et rester en équilibre sur la barre centrale du vélo en mouvement.</p> | | |

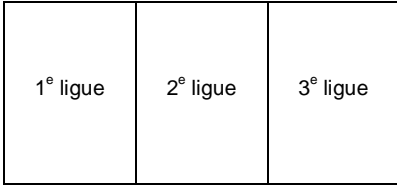
PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-------------------------|----------|
| 5' | <p>Sensations du wheeling</p> <p>Un enfant est sur son vélo. A sa gauche et à sa droite se tiennent deux camarades pour le tenir. Il déplace alors son poids du corps le plus loin possible vers l'arrière, de manière à lever la roue avant. Fléchir et tendre les genoux en ressentant ce qu'il se passe. Les deux autres enfants sont là pour aider en cas de problème. Changer les rôles.</p> | <p>Par groupes de 3</p> | |



| | | | |
|--------|---|---|--|
| 10' | Lever la roue avant Essais sur la route. Toujours déplacer son poids du corps vers l'arrière et travailler avec les genoux. Rouler le plus longtemps possible sur la roue arrière. Ne pas tirer comme un fou sur le guidon! Prendre une ligne ou un objet éloigné de 2m comme ligne d'arrivée, ensuite 3m, etc. S'exercer, s'exercer, s'exercer! | Chacun pour soi | |
| 15' | Par dessus un obstacle Même exercice, mais par-dessus un obstacle. 1 à 2 mètres avant l'obstacle, déplacer le poids du corps vers l'arrière en soulevant la roue avant. De cette manière, un obstacle peut être plus rapidement passé. Plus difficile: Franchir un petit creux (double bosse en BMX) en gardant la roue avant soulevée. Nécessite un travail des genoux. On parvient à franchir l'obstacle seulement sur la roue arrière. La roue avant ne touche le sol que dans la descente après la 2 ^e bosse. | Changer de contexte, cette fois-ci avec un obstacle ou sur un circuit BMX | |
| 5' | Soulever la roue arrière Soulever la roue arrière du sol lors d'un déplacement à faible vitesse. Afin d'acquérir les sensations, il est possible d'utiliser les freins comme aide. Freiner à faible vitesse en déplaçant son poids du corps vers l'avant. | | |
| 10-15' | Bunny Hop Cette fois-ci, combiner l'élévation de la roue avant et de la roue arrière. Soulever d'abord la roue avant, puis la roue arrière avec une impulsion. L'atterrissage se fait sur deux roues simultanément. Il est possible de comparer ce mouvement avec un «ollie» (en skate ou en snowboard). Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • «Ollie» par-dessus des petits objets • «Ollie» par-dessus une hauteur mesurable • Mise en place sur la piste. | | |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|--|-------------------|
| 10' | Tournois de ligue Il y a trois terrains (1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e ligues). Tout le monde commence en 2 ^e ligue. Grâce à une conduite adroite, forcer les autres enfants à poser pied au sol. Celui qui pose le pied ou sort du terrain doit descendre (3 ^e ligue). L'enfant qui réussit clairement à faire poser pied à un autre monter d'une ligue (1 ^{re} ligue). Si ça n'est pas clair, la personne peut quand même monter. Monter plus haut que la 1 ^{re} ligue n'est pas possible, de même que descendre plus bas que la 3 ^e . Tâche supplémentaire: Interrompre le jeu après quelques minutes. Tous les enfants en 1 ^{re} ligue reçoivent un point, en 2 ^e ligue deux points, etc. Qui a le moins de points après 5 interruptions de jeu? | Trois terrains  | Cônes de marquage |