

Exemple d'un cycle de séance pour les scolaires

Séance n°1

Rassemblement et présentation du VTT

Vérification du matériel :

Attaches de roues pour en vérifier le maintien

La pression des pneus en appuyant fermement avec la pomme de la main sur les pneus

Le freinage : distinction entre frein avant et frein arrière

Placement des doigts sur les manettes de freins

Réglage de la selle

Objets saillants

Bouchons sur les côtés du guidon

Casque bien maintenu, je fais le tour de chaque élève et vérifie que la jugulaire est bien serrée

Les gants ou mitaines conseillés

Lieu d'échauffement : plateau : zone plate, légèrement montante pour la zone de freinage

Évaluation : mise en place d'un circuit avec plots et réglettes, suivi d'une zone de freinage.

1^{ère} Situation :

La conduite et la propulsion :

L'élève devra slalomer entre les plots et modérer sa vitesse, il doit prendre les trajectoires plus larges pour y arriver.

L'équilibre, avec des réglettes :

J'utilise des réglettes espacées de 50 cm et longues de 2 mètres.

Le freinage :

La zone de freinage est de 2 mètres carrés.

L'objectif est d'arrêter le vélo dans cette zone et de poser le pied à terre.

J'impose l'utilisation du frein arrière, manette de droite et vérifie que la consigne est bien respectée.

Le vélo dérape, l'arrêt est plus long.

Je vois également si la tenue des poignées est correcte ; en effet certains mettent le pouce au dessus de la poignée, ce qui est dangereux.

2^{ème} Situation :

La conduite : on resserre les plots.

L'équilibre : On diminue l'écart des réglettes.

Le freinage : On laisse la même zone de freinage en utilisant uniquement le frein avant.

Constat d'un freinage brusque, d'où consignes de positionner les fesses légèrement au dessus de la selle et en arrière.

3^{ème} Situation :

La conduite : même distance des plots.

L'équilibre : même écart des réglettes.

Le freinage : Utilisation des deux freins et arrêt dans la zone.

Evaluation finale : On augmente l'allure

Séance n°2

1^{ère} Situation :

Conduite et propulsion:

On a vu l'utilisation des deux freins, ainsi il devra parcourir la zone de zigzag en faisant un pédaler/freiner, d'où la maîtrise de l'allure.

L'équilibre :

Mise en place d'un obstacle (planche en bois) dans la zone afin de travailler également sur l'anticipation et le franchissement.

Je me trouve à la sortie de cette zone afin d'attirer leur attention pour qu'ils lèvent les yeux, cela améliore la stabilité et apporte un meilleur équilibre.

Freinage :

2 freins, mais zone légèrement descendante

2^{ème} situation :

On fait passer le vélo entre les plots, meilleure maîtrise et anticipation (tourner le guidon au bon moment), utilisation de la propulsion et freinage pour gérer la difficulté.

3^{ème} situation :

Le même parcours mais on le fait debout sur le vélo, avec les pédales à plat pour le freinage.

Séance n°3

Même préparation avec une brève explication de la fonction des vitesses et utilisation du dérailleur arrière, en imposant le deuxième plateau.

Situation 1 :

Piste forestière en pente, circuit sous forme de boucle

J'explique le fonctionnement des manettes de vitesse avec des numéros : 1 facile(ou plus doucement) à 6 difficile(ou plus vite)

Le circuit est divisé en parties montante et descendante sur 50 mètres.

Le départ est en descente, puis la zone de freinage, avant d'entamer la montée pour revenir.

Le premier passage s'effectue debout, deux autres passages assis sur la selle.

Situation 2 :

Même circuit, plateau 2 et vitesse un à l'arrière.

Les élèves devront accélérer, d'où un changement de vitesse obligatoire ; zone de freinage afin de marquer un temps d'arrêt, puis montée assise qui impose un changement de vitesse pour mouliner et monter sans forcer. Attention il faut anticiper.

Situation 3 :

Sortie d'une demi heure sur un sentier roulant avec des variations de rythmes et d'obstacles adaptés à leur niveau afin de mettre en pratique les fondamentaux exercés.

Séance n°4 : Sortie de 5 km avec séance sur le dérailleur

Cette sortie s'effectue sur un itinéraire avec quelques montées raides, ce qui implique la bonne utilisation des vitesses.

Les constats : croisement de la chaîne, mauvaises gestions des vitesses et craquement de la chaîne.

Explication de la chronologie des vitesses ; Parcours avec chicanes, sur le plat puis en montée.

Ensuite deux groupes s'affrontent pour une course de relais avec les chicanes ; cela leur permet d'anticiper sur les vitesses afin de mieux gérer les accélérations et les obstacles.

On finit avec une deuxième course pour voir l'évolution.

Séance n°5 : Préparation à la descente

Position debout, bras et jambes fléchis, pieds à plat.. Regard, anticipation, trajectoires

Négocier les courbes: les trajectoires idéales, aborder un virage à plat, virage avec appui, accélérer dans un virage relevé, balayer un virage de la roue arrière, enrouler une épingle.

Pendant ces sorties il y aura des arrêts sur des passages techniques qui permettront de travailler les mouvements et les fondamentaux.

Séance n°6 : L'équilibre statique

La sortie est basée sur l'équilibre avec des exercices tels que la course lente et le carré magique.

L'évolution a pu se faire en s'aidant d'un appui fixe comme un arbre, puis les élèves doivent trouver leur équilibre en tournant le guidon, de manière à créer un triangle avec le vélo et leur corps.

Dans ce cas on s'aide d'un appui selle ou cadre, en fixant un repère.

Quelques variantes aux exercices :

- Fermer les yeux 2 secondes
- Essayer toutes les positions
- Bloquer la roue avant sans les freins
- Lâcher une main

L'avantage de cette maîtrise va permettre au cycliste de mieux appréhender les obstacles, être correctement sur ses appuis, et maîtriser sa propulsion et son freinage, une excellente approche pour la descente.

Séance n°7 : Les différents types de franchissement

Durant cette sortie, on se dirige vers un module créé en terre battue permettant de s'exercer sur les différentes façons d'aborder une bosse : le cabré, l'enroulé et le saut.

Selon l'obstacle, la vitesse et la visibilité il faudra adopter une technique de franchissement.

Le cabré :

Mise en ligne des élèves et décomposition du geste.

Cette technique permet de passer la roue avant au dessus de l'obstacle.

Situation 1 : la première étape va être de compresser la fourche et le pneu avant en avançant les épaules au dessus du guidon, voir plus loin.
Répétition du geste plusieurs fois.

Situation 2 : Extension, pour cela, les élèves se mettent par deux pour se rendre compte jusqu'à quel point ils peuvent basculer en arrière, par la suite ils s'exercent tout seul.

Situation 3 : Bonne position du corps et appui pédale afin de garder l'équilibre le plus longtemps possible.

L'enroulé :

Mise en ligne des élèves et décomposition du geste.

Cette technique est utilisée lorsqu'on ne maîtrise pas le cabré ou le saut, si on ne sait pas ce qu'il y a derrière l'obstacle, ou si on veut passer plus rapidement.

Situation 1 : absorber le terrain avec les bras : travail sur la souplesse et la flexion des bras, exercice sur le plat puis sur une bosse.

Situation 2 : Anticiper le mouvement du terrain : même travail mais avec les jambes

Situation 3 : une fois les mouvements de flexion compris, on comprime la roue avant dans la descente de la bosse, puis on essaie de faire le mouvement de plus en plus vite.

Le saut :

On s'exerce sur des bosses type table, c'est-à-dire avec une zone plate entre l'appel et la réception

Situation 1 : La compression des jambes, elles nous servent de ressort ; sur le plat on fait un mouvement comme si on s'écrase sur le vélo,

Situation 2 : La rupture : en deuxième étape on fait l'inverse, on essaie de se grandir ; exercices sur le plat ; puis on alterne les deux mouvements (compression et rupture) sur le plat puis sur la bosse.

Situation 3 : Le vol : en l'air on essaie d'être souple, regarder loin devant soi, pour cela j'impose une zone d'élan et d'atterrissage, puis je me place au dessus de la bosse avec un bâton pour les forcer à lever la tête.

Situation 4 : La réception : on atterrit les deux roues en même temps au début de la zone de descente.

La pédagogie adoptée et les objectifs

Nous allons évoluer sur des séances en plateau avec du matériel pédagogique permettant d'aborder les fondamentaux en VTT.

Au bout de quelques séances, nous emprunterons les chemins carrossables et on appliquera les techniques apprises, tout en variant les difficultés ;

Le Vélo est un moyen de locomotion utilisé fréquemment. De ce fait il est utile d'évoluer techniquement afin de maîtriser son engin.

Cette prévention est essentielle, notamment en terme de sécurité routière ; il arrive de devoir traverser ou devoir emprunter une route pour rejoindre un site de VTT.

Matériel : Plots, réglottes, planches...

Pédagogie : Prise en compte des motivations des élèves pour solliciter l'initiative, afin de favoriser l'acquisition d'un savoir plus solide.

L'élève a des règles de départ simples qui permettent de pratiquer l'activité sans " hacher " le jeu, pour ne pas provoquer une perte de motivation.

Dans un style démocratique, je fais confiance aux membres, car je les estime capables. Je respecte chacun et aide le groupe à atteindre les objectifs, je pointe du doigt le problème et j'influence le groupe à trouver la solution.

Objectifs : Permettre au public de :

D'aborder les fondamentaux en VTT (freinage, propulsion, équilibre, pilotage, franchissement d'obstacles) ;

D'évoluer sur des parcours différents ;

De partager ses connaissances ;

De s'exprimer et de développer une meilleure gestion de sa vie collective et individuelle ;

De connaître l'environnement montagnard.

Caractéristiques du public des 7/10 ans :

Endurance : Diversification des activités (mais pas de travail en anaérobic lactique)

En vtt, l'endurance est indispensable afin de garder la maîtrise de son vélo et de rester lucide.

Vitesse : Fréquence gestuelle en évolution ; bon rapport poids, taille, puissance ; à travailler : vitesse de réaction, capacité de réaction.

Force : renforcement musculaire généralisé= consolidation de l'appareil locomoteur passif.

Souplesse : il existe encore une croissance des capacités de flexion ; mais souplesse écart de jambe réduite, et articulation réduite.

Coordination : La motricité se complexifie, donc augmentation des apprentissages moteurs : avec beaucoup de répétitions.

En vtt, la coordination se travaille en utilisant les sens tels que la vue (anticipation des obstacles) afin de se placer correctement sur le vélo et le toucher (allègement du corps et utilisation des freins) ; l'ouïe est également sollicitée (être à l'écoute des consignes, entendre un danger (voiture))