

# Leçon

## VTT

**Plaisir garanti avec ces formes d'estafettes et le jeu final qui ponctue la leçon! Les élèves affinent leur aisance technique sur le vélo.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Degrés scolaires: secondaire I et II

Tranche d'âge: 11-20 ans

Niveaux de progression: débutants et avancés

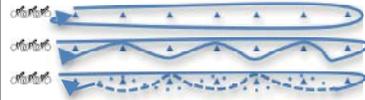
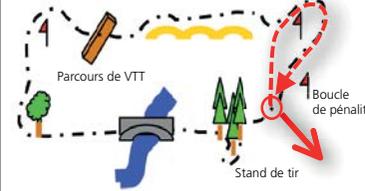
Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

### Objectif d'apprentissage

- Améliorer l'équilibre, l'endurance, la réaction, la technique de virage et de freinage, la précision dans la conduite

### Remarques

- Choisir des routes peu ou pas fréquentées
- Casque obligatoire, gants recommandés
- Pharmacie de secours, boîte de réparations et attache-câbles (pour les réparations)
- Engager si possible un second enseignant
- L'école et son environnement se prêtent aussi à la conception d'un parcours: pylones, fosse de saut en longueur, pelouses, escaliers, arbres, bordures de trottoir, pistes finlandaises, etc.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<b>Pied à terre</b> Délimiter un terrain sur lequel évoluent les élèves à vélo. Le but est de forcer les adversaires à poser un pied sur le sol. Celui qui perd l'équilibre quitte le terrain et effectue une tâche annexe (exercice de gainage, tour autour du terrain, etc.).	Objectif: Maîtriser le vélo à vitesse réduite, entraîner l'équilibre	
	10'	<b>Estafette slalom</b> Installer un slalom simple par piste avec des cônes. 1 <sup>er</sup> tour: aller-retour sans slalom 2 <sup>e</sup> tour: aller sans, retour en slalom 3 <sup>e</sup> tour: aller sans, retour en slalom, la roue de devant passant d'un côté du cône, celle de derrière de l'autre	Objectif: Améliorer la technique de virage et le freinage  Equipes: env. quatre Distance: env. 40 mètres	Environ 5 cônes ou objets similaires (gobelets) par équipe
Partie principale	10'	<b>Estafette-bidon</b> Quatre à six élèves se déplacent en colonne. Le dernier fait passer une gourde au coéquipier devant lui qui fait de même. Lorsque le bidon arrive tout devant, le cycliste de tête s'écarte pour laisser passer ses camarades. Il se place tout derrière et transmet à son tour le bidon vers l'avant, etc.	Objectif: Améliorer la précision dans la conduite, adapter le tempo  Les groupes se déplacent ainsi de l'école jusqu'à la place d'entraînement prévue en forêt.	1 bidon par groupe
	35'	<b>Biathlon par deux</b> Baliser un parcours de VTT en forêt (ou sur le préau de l'école) avec différents obstacles, et prévoir une petite boucle de course pour les pénalités. A effectue la boucle VTT avant de lancer trois balles de tennis vers une cible. Pour chaque échec de son coéquipier, B effectue une boucle de pénalité avant de prendre le départ à son tour. Idem pour A à chaque tir manqué de B. Quelle équipe réussit la première huit parcours complets, tours de pénalité compris?  <b>Plus difficile:</b> • Rester sur le vélo pour tirer	Objectif: Effectuer un entraînement extensif par intervalles spécifique au VTT  Durée du parcours VTT: env. 2-3 minutes Durée du tour de pénalité: env. 20 secondes	Piste de VTT avec obstacles techniques (marches d'escaliers, virages courts, montées raides, passages sur des racines, etc.), balles de tennis et cibles (poubelle, cerceau, etc.)
Partie finale	15'	<b>Bike polo</b> Polo avec des cannes et des buts d'unihockey. Point de pénalité pour le joueur qui bouscule ou qui pose un pied à terre. Deux points de pénalité = un but.	 Objectif: Améliorer la précision du pilotage et la vitesse de réaction	Place en dur avec marquage du terrain, cannes, balles et buts d'unihockey