

Le carré éliminatoire

Pourquoi ? L'élève n'arrive pas à éviter les obstacles.

Capacités motrices : Rouler à plusieurs, tourner, contourner, emprunter des trajectoires complexes, éviter et contourner en restant équilibré, freiner, accélérer, ralentir, se propulser.

Capacités mécaniques : Utilisation des freins: répartition et dosage frein avant/arrière. Pédalage rond sans à coups.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification /simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 4 plots/lignes du terrain	Toute la classe ensemble.	Un terrain de hand, une cour	Les élèves se déplacent dans le carré sans en sortir ou poser le pied à terre. L'élève doit évoluer le plus longtemps possible sur un terrain donné sans sortir des limites de ce terrain, sans poser le pieds au sol et sans toucher un autre élève. Faire pour faire: l'élève doit se déplacer fesses décollées de la selle, doigts sur les freins, regard attentif vers les autres élèves et les limites du carré.	+/- d'élèves → Carré +/- grand Pau d'éliminé → Terrain – stable et/ou terrain + petit	L'élève se déplace debout sur les pédale en position de base, les doigts sur les freins.

D1.4	D2	D3	D4
***	*	**	*
Equilibre	Trajectoire	Propulsion	
***	**	**	

Le guide

Pourquoi ? L'élève roule trop prêt ou trop loin de son prédécesseur. Mauvaise distance de sécurité entre pilote.

Capacités motrices : Suivre un camarade, rouler à plusieurs, tourner, contourner, emprunter des trajectoires complexes, éviter et contourner en restant équilibré, freiner, accélérer, ralentir, se propulser, contrôler sa vitesse

Capacités mécaniques : Utilisation des freins : répartition et dosage frein avant/arrière. Adaptation de la fréquence de pédalage.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/si mplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 4 plots	Toute la classe en binôme : un guide/un suiveur Le guide se déplace en choisissant sa trajectoire, en tournant, en slalomant en s'arrêtant en repartant après un arrêt.	Un terrain de hand, une cour	Le suiveur doit suivre la même trajectoire que le guide, effectuer les mêmes actions que lui. Toute les 2' changement de rôle. Faire pour faire : suivre attentivement du regard les changements du guide (développement, direction, vitesse) pour pouvoir garder la bonne distance avec lui,	Si le guide suiveur réussit trop facilement → *Terrain – stable *Actions supplémentaires : lever la main droite, lever la main gauche, ralentir à une main, freiner à une main, faire du « sur place »	Le suiveur à le regard dirigé vers le guide. Il adopte la même posture et garde le même développement que le guide. La distance guide/suiveur est toujours équivalente à un vélo.
D1.4		D2		D3	D4
***		**		**	*
Equilibre		Trajectoire		Propulsion	
**		***		**	

1, 2, 3 soleil

Pourquoi ? L'élève n'a pas le bon braquet, n'arrive pas à doubler, à accélérer.

Capacités motrices : rouler à plusieurs, freiner, accélérer, démarrer, se propulser.

Capacités mécaniques : Utilisation des freins: répartition et dosage frein avant/arrière. Augmentation de la fréquence de pédalage.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/ simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève Plots ou ligne pour délimiter le terrain	Toute la classe, groupe de 5/6	Un terrain de hand, une cour, un stade	Le professeur (soleil) se retourne vers la ligne de départ après avoir annoncé « 1, 2, 3 soleil » Les élèves peuvent se déplacer uniquement lorsque que le soleil ne les voit pas. Si le soleil voit un élève encore avancer avec son vélo, celui-ci retourne au départ. Le premier élève qui franchi la ligne à gagné. Faire pour faire : Réagir vite au signal auditif et visuel. Accélérer rapidement en ayant choisi le bon braquet	Si trop difficile → Terrain + grand Si trop facile → * terrain + petit * les élèves avancent avec une seule main, un seul pied.	L'élève adopte un braquet adapté. L'élève accélère en au augmentant sa fréquence de pédalage.
D1.4		D2		D3	D4
***		**		**	*
Equilibre			Trajectoire		Propulsion
**			*		***

La course de relais

Pourquoi ? L'élève n'arrive pas à contrôler sa vitesse et sa trajectoire

Capacités motrices : Rouler seul sur une trajectoire, tourner, contourner en restant équilibré, ralentir, lâcher le bras pour donner le témoin en restant équilibré.

Capacités mécaniques : Utilisation des freins: répartition et dosage frein avant/arrière.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 4 plots/lignes du terrain témoins	Toute la classe ensemble.	Un terrain de hand, une cour	Les élèves sont en équipe de 4 ou 5 – des témoins L'élève doit rouler en direction du plot, le contourner et revenir donner le témoin au 2 ^{ème} élève Ralentir en maîtrisant sa trajectoire, lâcher le bras pour transmettre le témoin Faire pour faire: l'élève doit se déplacer regard dirigé vers le plot à contourner, il doit lever la pédale du côté où il effectue son virage, il regarde loin devant, il est capable de lâcher la main pour donner le témoin	Le portage du « témoin » pose problème → Déplacement +/- long à vitesse réduite Peu d'émulation → Terrain varié, obstacles...	L'élève se déplace en anticipant le passage du plot en virage, allure régulière sur les longuers, freine au plot et au passage du témoin, lâche son bras pour donner le témoin

Course de lenteur

Pourquoi ? L'élève perd l'équilibre à très basse vitesse, tombe, pose le pied

Capacités motrices : Démarrer, se propulser, contrôler sa vitesse, monter sur le vélo, s'élancer sur le vélo, accepter l'instabilité du vélo, rouler équilibré en ligne droite, rester équilibré.

Capacités mécaniques : Utilisation des dérailleurs : choisir le bon braquet, répartir le freinage, pédalé-freiné.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/ simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 30 plots	Atelier groupe 5/6 élèves	Un terrain de hand, une cour, plateau, stade Délimiter 4 couloir de 1m de large sur 15/20m de long	Les élèves passent par groupe de 4. 1 élève dans chaque couloir. Les élèves doivent se déplacer dans leur couloir, sans en sortir, sans poser le pied à terre. L'élève qui franchi la ligne d'arrivée en dernier a gagné. Faire pour faire : J'avance debout sur les pédales, en pédalant rond en freinant pour gérer la vitesse et l'équilibre	Si trop facile → Couloir plus étroit, à une seule main, sans freins.	L'élève est debout sur ses pédales en position de base. Il pédale rond, sans à coups en freinant.

Couloir de circulation

Pourquoi ? L'élève ne roule pas dans l'axe, fait des vagues, ne garde pas une direction rectiligne.

Capacités motrices : Démarrer, se propulser, monter sur le vélo, s'élancer sur le vélo, rouler droit, accepter l'instabilité du vélo, rouler équilibré en ligne droite, rester équilibré.

Capacités mécaniques : Augmentation de la fréquence de pédalage.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/ simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève Plots Lieu du plateau	Atelier groupe 5/6 élèves.	Un terrain de hand, une cour, plateau, stade Zone de 10m x 2m	Les élèves passent à tour de rôle dans un couloir de plots de plus en plus étroit. De 2m à 30cm CR: réussir 3x le couloir sans toucher les plots Faire pour faire : Je dois pédaler en en restant équilibré, sans bouger le guidon en regardant la fin des plots.	Si trop difficile → couloir - étroit Si trop facile → Couloir + étroit, à une seule main, sans pédaler.	L'élève pédale le regard dirigé vers la sortie des plots. Il ne tourne pas le guidon.

Le 8 pédalé freiné

Pourquoi ? L'élève perd l'équilibre lors d'un virage serré et tombe où pose le pied au sol..

Capacités motrices : Freiner, ralentir, se propulser, contrôler sa vitesse, éviter en restant équilibré, accepter l'instabilité du vélo, rouler équilibré en courbe, contourner éviter un obstacle.

Capacités mécaniques : Utilisation des dérailleurs : choisir le bon braquet, répartir le freinage, pédalé-freiné.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/ simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 10 plots	Atelier groupe 5/6 élèves	Un terrain de hand, plateau « 8 » de 6m de diamètre	L'élève doit réaliser un « 8 » dans la zone imposée sans en sortir, sans toucher les plots. CR: 3x le « 8 » réussi à la suite Faire pour faire : Je pédale debout « rond », sans à coups en freinant légèrement des deux freins en même temps.	Si trop difficile → Zone + grande Si trop facile → zone – grande ,avec une seule main.	L'élève pédale debout sans à coups, « rond », en freinant légèrement des deux freins en même temps.

Le crocodile

Pourquoi ? L'élève n'a pas le bon braquet, n'arrive pas à doubler, à accélérer, à augmenter sa fréquence de pédalage.

Capacités motrices : Démarrer, se propulser, s'élancer sur le vélo, freiner, ralentir, accélérer, tourner, accepter l'instabilité du vélo, rouler équilibré en ligne droite, rouler avec une seule main, rester équilibré.

Capacités mécaniques : Utilisation des freins : répartition et dosage frein avant/arrière. Adaptation de la fréquence de pédalage.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/ simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 4 Plots Lignes du plateau 1 chasuble	Toute la classe ensemble	Un terrain de hand, une cour, plateau, stade	Un crocodile est désigné et porte un chasuble. Lorsque le crocodile touche l'épaule d'un élève, celui-ci est éliminé Faire pour faire : J'accélère en augmentant ma fréquence de pédalage à l'approche du crocodile. Je garde une distance de sécurité avec le crocodile.	Si trop difficile → Zone + grande. Si trop facile → Crocodile sans chasuble, l'élève touché devient aussi crocodile.	L'élève accélère en augmentant sa fréquence de pédalage. L'élève regarde le crocodile pour toujours garder une distance de sécurité.

Slalom dans l'axe

Pourquoi ? L'élève pédale de manière saccadée, par à coups.

Capacités motrices : tourner, contourner, éviter un obstacle, emprunter des trajectoires complexes, se propulser, contrôler sa vitesse, rester équilibré.

Capacités mécaniques : Dosage freinage. Pédaler « rond » sans à coups.

Matériel	Fonctionnement	Lieu	Ce qu'il faut faire	Complexification/simplification	Indicateur de conduite motrice
1 VTT par élève 10 plots	Atelier groupe 5/6 élèves. 10 plots dans l'axe espacés de 3m chacun.	Un terrain de hand, une cour, plateau, stade. Zone de 20m de long.	A tour de rôle je réalise le circuit de slalom sans toucher les plots. CR: Je dois réussir 3x le circuit sans toucher de plots. Faire pour faire : L'élève pédale tout le long du slalom en gérant sa vitesse avec les freins. Le regard est dirigé vers le plot suivant.	Si trop difficile → Plots plus espacés. Si trop facile → plots plus serrés, plus décalés, avec une seule main.	L'élève pédale tout le temps, pédale « rond » sans à coups. Le regard est dirigé vers le plus suivant et non pas la roue avant.

Problèmes rencontrés par les élèves

Problème	Hypothèse	Situation Apprentissage	Indicateur de conduites motrices
L'élève roule trop prêt/loin en groupe	Mauvaise prise en compte de la distance de sécurité Peur de l'accident	Le guide La poursuite	L'élève roule à une distance équivalente d'un vélo (2m) de son prédécesseur.
L'élève ne lâche pas son guidon	Peur de tomber	Jacques à dit L'acrobate	L'élève avance en tenant le guidon à une seule main.
L'élève pédale de manière saccadé en virage	Peur de perdre l'équilibre Peur de toucher le sol avec sa pédale	8 pédalé freiné Slalom dans l'axe	L'élève pédale « rond » Plus d'à coups de pédalage
L'élève perd l'équilibre et pose le pied lors d'un virage ou slalom serré	Mauvaise gestion de l'équilibre	8 pédalé freiné Slalom décalé	L'élève pédale tout le temps lors d'un virage serré
L'élève a du mal à freiner/déraper	Mauvais dosage frein avant/arrière Manque de puissance de freinage	Le freinage contrôlé Freinage d'urgence Foulard stop	L'élève freine des 2 freins et arrive à s'arrêter dans une zone délimitée
L'élève n'arrive pas à accélérer	Mauvais braquet Pas d'augmentation de la fréquence de pédalage	Sprint Crocodile	Augmentation de la fréquence de pédalage puis changement de braquet
L'élève n'arrive pas à dépasser	Réaction au signal trop tardive Mauvais braquet	Poursuite	Augmentation fréquence pédalage suite à un signal visuel
L'élève n'arrive pas à garder une trajectoire rectiligne	Regard non lointain Mauvais équilibre sur le vélo	Couloir de circulation	Le regard est dirigé loin, dans l'axe de direction du vélo. Mauvais de guidon très légers sans à coups.
L'élève perd l'équilibre à très basse vitesse	Mauvais équilibre	Surplace Course de lenteur	L'élève est en position de base debout sur les pédales à l'horizontales, doigts sur les freins, roue avant tournée pour augmenter la stabilité.
L'élève a du mal éviter les obstacles	Réaction trop tardive Mauvaise prise en compte de l'obstacle	Franchissement d'obstacle Carré éliminatoire	Les obstacles sont contournés ou franchis largement de manière anticipée.

Problèmes rencontrés par les élèves en milieu varié non stabilisé

Problème	Hypothèse	Situation Apprentissage	Indicateur de conduites motrices
L'élève n'arrive pas à monter une pente moyenne	Mauvais braquet	Montée courte	L'élève a anticipé le changement de vitesse avant la montée. Il pédale assis.
L'élève n'arrive pas à franchir une pente raide	Mauvais braquet Mauvaise position sur le vélo	Montée raide	L'élève a anticipé le changement de vitesse avant la montée. Il pédale vite et assis, en position de bec de selle en tirant sur ses bras.
L'élève pose le pied au sol lors d'une montée longue ou après une descente	Mauvais braquet Monte trop vite et s'épuise. Ne change pas de vitesse pendant la montée.	Montée longue La cuvette	L'élève a anticipé le changement de vitesse avant la montée. Il pédale de manière souple et assis, en adaptant sa posture à la pente. Il gère les éventuels changements de braquets pendant la montée.
L'élève perd l'équilibre en virage en montée et pose le pied à terre	Mauvais braquet Mauvaise trajectoire Mauvais placement du pilote sur le vélo	Montée slalom	L'élève a anticipé le changement de vitesse avant la montée. Il pédale de manière souple et assis, en adaptant sa posture à la pente et en regardant le virage suivant. Il gère les éventuels changements de braquets pendant la montée. Il accélère dans les virage pour garder l'équilibre
L'élève n'ose pas descendre une pente, descend la pente en freinant avec ses pieds	Ne sais pas freiner et se positionner sur le vélo en descente.	Descente facile	L'élève se place en position de base, debout sur les pédales, bras tendus, 2 doigts sur les deux freins, fesses décollées de la selle en arrière. Il dose le freinage et la répartition de celui-ci de manière à ne pas dérapier de la roue arrière. 70% frein avant 30% frein arrière. L'élève regarde loin.
L'élève dérape sur une pente raide	Mauvais répartition freinage avant/arrière Mauvais dosage puissance freinage	Descente raide	Idem descente facile fesses derrières la selle, la vitesse est très réduite.
L'élève ne maintient pas sa vitesse lors d'une descente longue	Mauvais répartition freinage avant/arrière Mauvais dosage puissance freinage	Descente longue	Idem descente facile + maintien et gestion de la vitesse
L'élève s'arrête presque en descente lorsqu'il y a un virage	Peur de perdre l'équilibre et de tomber dans le virage	Descente slalom Virage incliné	Idem descente facile + prise en compte de la trajectoire à adopter pour tourner (extérieur/intérieur/extérieur)
L'élève touche le sol avec sa pédale en virage	Mauvais placement des pédales en virage. Mauvaise trajectoire	Virage à plat	L'élève lève la pédale du coté de son virage. Il regarde loin et choisi la trajectoire avant le virage (extérieur/intérieur/extérieur)
L'élève pose le pied au sol lors d'un virage serré sur sol non stabilisé	Rotation du guidon trop importante. Pas de pédalé-freiné	Virage serré Le slalom pédalé freiné Le 8 pédalé freiné	L'élève freine tout en pédalant. Il regarde loin pour gérer sa trajectoire. Il ne tourne pas trop le guidon pour ne pas dérapier de la roue avant
L'élève pose le pied au sol ou dérape lorsqu'il doit franchir un dévers.	Manque de vitesse et de propulsion Mauvais placement du vélo dans le dévers	Le dévers Le slalom dévers	L'élève choisi un braquet lui permettant d'avoir une haute fréquence de pédalage. Il pédale assis. Il incline le vtt dans la pente et pédale légèrement décalé du coté de l'amont.
L'élève décolle sur une bosse ou un mouvement de terrain	L'élève n'a pas absorbé la bosse	Franchissement de bosse	L'élève se comprime, se tasse en pliant les bras et les jambes au moment du franchissement de la bosse. L'élève décomprime et re-plaque le plus possible son vélo au sol en poussant sur les bras et les jambes dès le sommet de la bosse dépassé.
L'élève butte la roue avant sur un obstacle, une racine	Pas de soulèvement de la roue avant pour franchir l'obstacle	Le trottoir	Juste avant l'obstacle l'élève debout sur les pédales, se comprime le buste contre le guidon, pour d'un seul coup très rapidement avant de toucher l'obstacle avec la roue avant, tirer sur le guidon tout en faisant un à coup avec ses pédales pour augmenter le cabrage du vélo