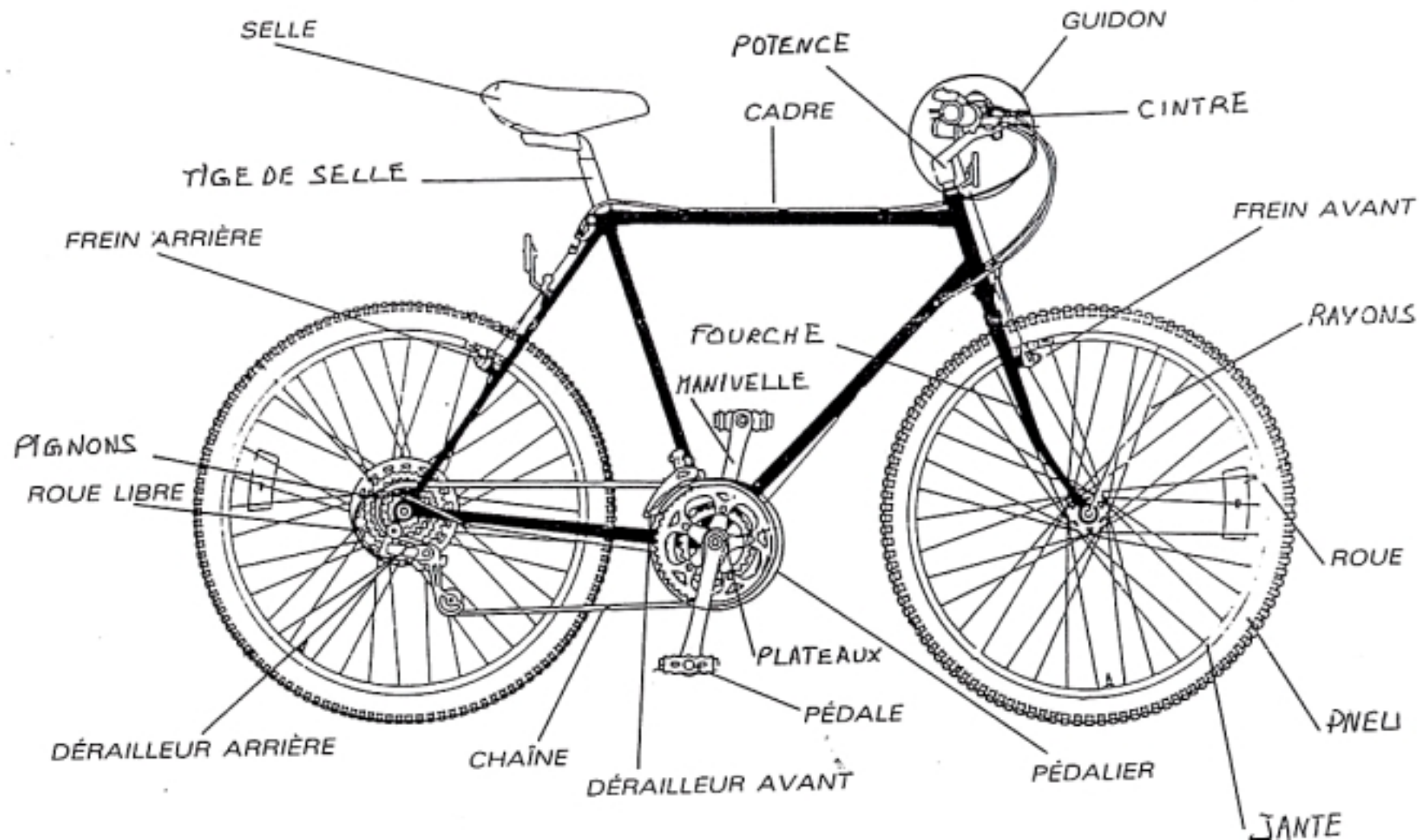


## PROPOSITIONS DE SITUATIONS PEDAGOGIQUES

En dehors de l'unité d'apprentissage qui reprend des situations proposées ci-dessous, il faut prévoir un contrôle technique des bicyclettes, une approche de la connaissance des différents organes et de leur réglage . (cf. fichier « mécanique et réglage » )



OBJECTIFS	CHOIX DU TERRAIN - SITUATIONS	CONSIGNES – ORGANISATION ET ACTIONS	OBSERVATIONS
<p>⇒ <b>DECOUVRIR LES CHANGEMENTS DE VITESSE AU NIVEAU DES PIGNONS</b></p> <p>⇒ <b>DECOUVRIR LES CHANGEMENTS DE VITESSE AU NIVEAU DES PLATEAUX</b></p>	<p>Terrain plat dégagé, mais délimité (macadam, herbe, stabilisé,...)</p> <p>Idem</p>	<p>→ Utiliser uniquement la <b>manette</b> ou la <b>poignée droite</b> en roulant (en ligne, en tournant, en dispersion).</p> <p>→ Utiliser la <b>manette</b> ou la <b>poignée gauche</b> en roulant (en ligne, en tournant, en dispersion).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manette droite = pignons à l'arrière</li> <li>• Manette gauche = plateaux à l'avant</li> </ul>
<p>⇒ <b>DECOUVRIR LE FREINAGE</b></p>	<p>→ Terrain plat, délimité</p> <p>→ Idem</p>	<p>→ A l'arrêt, serrer la poignée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- du frein Droit</li> <li>- du frein Gauche</li> </ul> <p>→ En roulant à petite vitesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en ligne au signal, freiner uniquement avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le frein arrière</li> <li>- le frein avant</li> <li>- avec les 2 freins</li> </ul> </li> <li>• Idem en tournant</li> <li>• Idem en dispersion</li> </ul> <p>(Le signal peut être sonore ou visuel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poignée droite = frein arrière</li> <li>• Poignée gauche = frein avant</li> </ul> <p>Plateau du milieu</p> <p>→ dérapage → OTB (Over The Bike) → arrêt stable</p> <p><b>CONCLUSION : IL FAUT TOUJOURS FREINER AVEC LES 2 FREINS</b></p>

⇒ <b>MAITRISE DU FREINAGE SUR TERRAIN PLAT</b>	→ Terrain plat, délimité → Terrain plat avec obstacles (ex. : latte posée sur 2 plots)	→ 1 – 2 – 3 – SOLEIL → En ligne : arrêt avant l'obstacle : <ul style="list-style-type: none"> <li>distance de freinage libre</li> <li>zone de freinage imposée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obligation d'utiliser les 2 freins</li> <li>Pour augmenter la maîtrise, limiter de plus en plus la zone de freinage.</li> </ul>
⇒ <b>VERS LA MAITRISE DE LA PROPULSION ET DU FREINAGE</b>	→ Terrain varié, sans obstacles, pente légère.	→ Plateau du milieu, choix du pignon adapté au terrain (montée ou descente) : <ul style="list-style-type: none"> <li>freinage libre</li> <li>zone de freinage imposée</li> </ul>	
⇒ <b>EQUILIBRATION</b>	→ Terrain plat, délimité	→ Trouver différents moyens de monter sur le vélo : à droite, à gauche, à l'arrêt, en mouvement patinette,... → Trouver différentes positions sur le vélo → En dispersion ou en ligne, respecter la consigne verbale donnée : exemple : lever un bras, une jambe,... → Rouler à 2 : jeu de l'ombre ou jeu du miroir : celui de derrière imite celui de devant. → Evoluer à l'intérieur d'un espace donné qui se rétrécit, sans sortir des limites (sinon élimination).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Et différentes façons de descendre de vélo.</li> <li>Importance du regard : regarder loin devant soi.</li> <li>Prévoir une autre aire d'évolution pour les éliminés.</li> </ul>

<p>⇒ <b>S'ÉQUILIBRER EN RESTANT DANS L'AXE</b></p>	<p>→ Terrain plat, lattes, plots, planches</p>	<p>→ Passer dans les couloirs de plus en plus serrés.</p> <p>→ Passer sur une planche</p> <p>→ En ligne, se passer un objet en roulant de front</p> <p>→ Course de lenteur</p>	
<p>⇒ <b>SE GRANDIR, SE RAPETISSER DEPLACEMENT VERTICAL DU CYCLISTE</b></p>	<p>→ Terrain plat</p> <p>→ Terrain plat, élastiques, portiques,...</p> <p>→ Idem terrain varié.</p>	<p>→ Jeux de déplacement de matériel à hauteur et distances différentes en fonction du niveau de pratique.</p> <p>→ Passer sous l'obstacle sans le toucher</p> <p>→ Toucher l'objet avec tête, puis main</p> <p>→ En ligne par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se donner la main,</li> <li>• se toucher l'épaule,</li> <li>• se passer un objet,</li> <li>• se lancer un objet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redressement</li> </ul>



<p>⇒ <b>TRAVAIL DE LA POSITION DE DESCENTE</b></p>	<p>→ Terrain en pente</p>	<p>→ Se lever de la selle  → Manivelles (axes des pédales) à l'horizontale  → <b>IMPORTANT</b> : il ne faut pas serrer le cadre avec les cuisses et les genoux  → Sensation de « pousser le vélo en avant » sans se raidir au niveau des coudes et des genoux :  → Déplacement du bassin vers l'arrière de la selle  → Ne pas se coucher sur le vélo.</p>	
<p>⇒ <b>EVICITION ET FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES :</b></p> <p>→ <b>EN RESTANT EN CONTACT AVEC LE SOL (AVALEMENT)</b></p> <p>→ <b>EN SOULEVANT LA ROUE AVANT</b></p>	<p>→ Creux et bosses (ex. piste de bicross)</p> <p>→ Terrain plat, lattes posées au sol : d'abord 1, puis 2 à 3 lattes espacées de 4 m. environs.</p>	<p>→ Déplacement longitudinal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en descente, prendre « la position de descente »</li> <li>- en remontant, revenir vers l'avant en tirant sur le guidon.</li> </ul> <p>→ <b>IMPORTANT</b> : utiliser la technique du ressort position debout :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• épaules à l'aplomb du cintre,</li> <li>• yeux au-dessus de la roue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant tout l'avalement « creux-bosses, ne pas s'asseoir sur la selle.</li> <li>• En fonction de la vitesse, ne pas hésiter à pédaler dans la remontée de la bosse.</li> <li>• En descente, ne pas oublier la position des manivelles.</li> <li>• Compression / allègement</li> </ul> <p>Travail en roue libre après avoir pris de l'élan.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Franchir la latte sans la toucher avec la roue avant</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• appuyer sur le guidon</li> <li>• puis tirer sur le guidon</li> </ul>	→ Compression du ressort → Détente du ressort
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Franchissement en hauteur</b></li> </ul>	→ A partir de 10 cm : caillebotis, troncs, racines,...	→ Idem lattes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• poser la roue avant sur l'obstacle (marche avec changement de niveau) ou au-delà (tronc, racine)</li> <li>• Il faut pédaler dès que la roue avant reprend contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propulsion</li> </ul>