

Exercices pratiques – Partie 3

Information enseignant



1/4

<p>Tâche</p> 	<p>Les élèves apprennent dans la cour d'école les techniques les plus élémentaires à vélo. Les exercices peuvent être établis et pratiqués sans grande ressource dans une cour d'école. Les différents exercices ne doivent pas être effectués dans des lieux ouverts au trafic.</p>
<p>Objectif</p> 	<p>Les écoliers apprennent en 3 leçons les différentes techniques de base à vélo.</p>
<p>Matériel</p> 	<p>Vélo Matériel supplémentaire selon description de l'exercice</p>
<p>Forme sociale</p> 	<p>Seul / par deux / en groupe</p>
<p>Durée</p> 	<p>45'</p>

Informations supplémentaires :

- Les exercices pratiques sont prévus pour être menés dans un endroit sans trafic (cour d'école).
- Il est conseillé de contrôler les vélos avant les exercices à l'aide de la check-list 02
- Swiss Cycling et kiknet.ch recommandent de toujours porter un casque lors des exercices pratiques.
- Les exercices pratiques peuvent souvent être facilement adaptés ou simplifiés au niveau individuel.
- Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine est utilisée. Mais il est bien évident que les exercices concernent autant les écolières que les écoliers !
- Vous trouverez d'autres idées sur : www.mobilesport.ch et www.bfu.ch

Exercices pratiques – Partie 3

Collection d'idées



2/4

Leçon 3

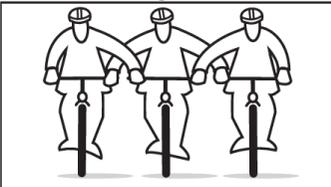
Contenu	Schéma	Durée
<p>Echauffement / réaction au coup de sifflet</p> <p>Tous les écoliers roulent</p> <p>1 coup de sifflet = frapper deux fois dans les mains</p> <p>2 coups de sifflet = descendre et monter rapidement du vélo</p> <p>3 coups de sifflet = échanger le vélo avec un camarade</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celui qui réagit faux doit effectuer un tour de pénalité • Les écoliers rajoutent leurs propres idées 		5 min
<p>Changement de rapport (exercice technique)</p> <p>Les écoliers roulent par deux, l'un derrière l'autre.</p> <p>Le premier signale de la main avant de changer de rapport</p> <p>Pouce vers le haut = plus petite vitesse/plus petit rapport</p> <p>Pouce vers le bas = plus grande vitesse/plus grand rapport</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les écoliers cherchent à atteindre une fréquence de pédalage la plus synchrone possible 		5 min

Exercices pratiques – Partie 3

Collection d'idées



3/4

<p>Sprint à la maison / jeu</p> <p>Tous les écoliers roulent à rythme régulier dans la même direction. Au coup de sifflet, ils font un 180° et sprintent jusqu'à une ligne prédéfinie.</p> <p>Un bon choix de ligne et de rapport sont importants pour gagner.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par groupes de quatre, permettre aux deux premiers de se qualifier pour le tour suivant. 		10 min
<p>L'autre guidon</p> <p>Deux écoliers roulent proche l'un de l'autre. La main „intérieure“ saisit le guidon du partenaire. La main « extérieure » reste sur son propre guidon. Combien de temps parviennent-ils à rouler sans descendre du vélo ?</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parviennent-ils aussi à faire des virages ? • Est-il possible de s'arrêter sans descendre du vélo ? • Parviennent-ils à le faire par groupe de 3 ? (difficile, cf. schéma) 	 <p>Bild: www.bfu.ch</p>	10 min
<p>Arrêt en groupe</p> <p>Tous les élèves roulent. Au coup de sifflet, ils cherchent à s'arrêter aussi vite que possible en prenant appui sur les autres élèves, sans descendre du vélo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combien d'élèves peuvent prendre appui les uns sur les autres sans chuter ? <p>L'exercice peut être rendu plus difficile, par exemple en ne permettant qu'un contact épaule contre épaule.</p>		10 min

Exercices pratiques – Partie 3

Collection d'idées



<p>Arrêt en formation / jeu</p> <p>Quatre élèves forment une équipe et tous roulent. Au coup de sifflet, la formation doit se rassembler aussi vite que possible. La première équipe à s'être réunie sans toucher le sol gagne.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le jeu peut être rendu plus difficile en demandant au premier et au dernier élève de la formation de se toucher. 		10 min
<p>Relais avec objets</p> <p>La classe est divisée en deux à quatre équipes. Sur la place, de nombreux objets sont déposés. Les équipes se mettent chacune d'un côté du terrain. Au départ, chacun va chercher un objet et tente de le ramener. S'il y parvient, il l'ajoute à la „collection“ de l'équipe. S'il n'y parvient pas sans descendre du vélo, il doit replacer l'objet au même endroit sur le sol. Lors de chaque voyage, un seul objet peut être ramené au dépôt de l'équipe. Quelle équipe parviendra à ramener le maximum d'objets ?</p>		10 min