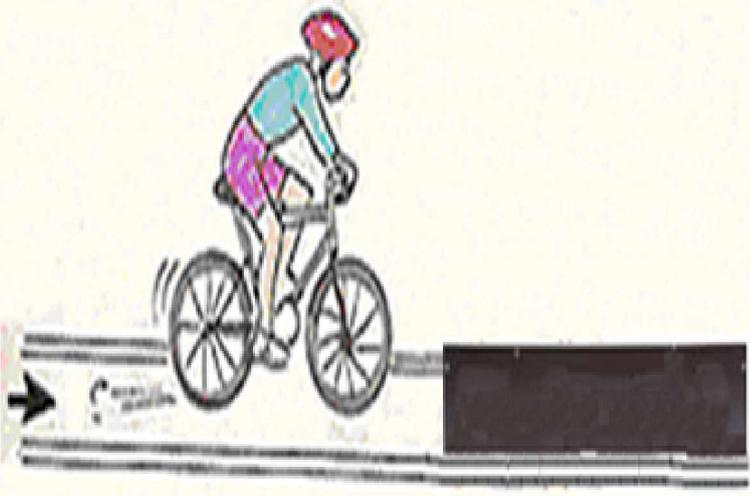


FICHE ATELIER VTT N°10

<i>Objectifs</i>	La montée des marches
Franchir un obstacle en roulant	
<i>Condition de réalisation</i>	
Dans un couloir d'un mètre de large, l'élève doit monter sur la marche en lui faisant face	
<i>Consignes</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Monter la roue avant en premier -Ne pas s'arrêter 	
<i>Simplification</i>	
-Abaisser la hauteur de la marche	
<i>Complexification</i>	
-Augmenter la hauteur de la marche	
<i>Obstacles rencontrés</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -L'élève ne soulève pas assez le guidon pour monter sur l'obstacle -L'obstacle affectif peut également être présent à l'approche de l'obstacle -L'élève se désaxe en cabrant le VTT 	
<i>Contenus d'enseignement</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Décélérer à l'approche de l'obstacle pour garder le contrôle -Cabrer le VTT en regardant toujours devant -Cabrer suffisamment le VTT pour ne pas heurter l'obstacle 	
<i>Quelques repères sur l'activité de l'élève</i>	
En fin d'activité l'obstacle n'en n'est plus un, la perte de vitesse est réduite au maximum.	