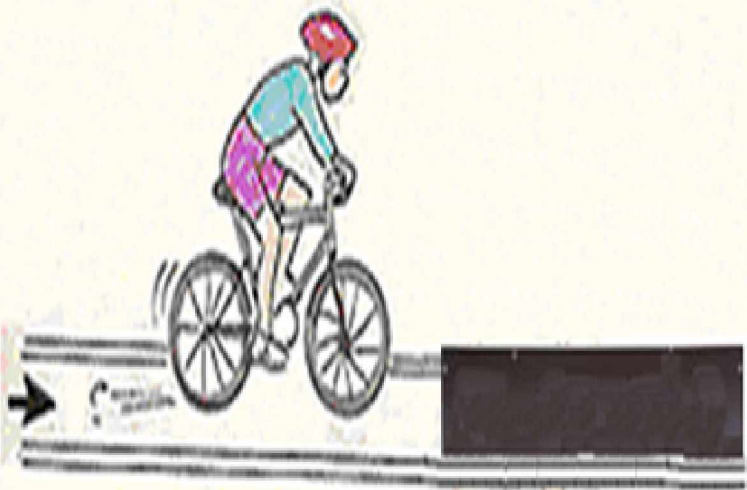


## FICHE ATELIER VTT N°10

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