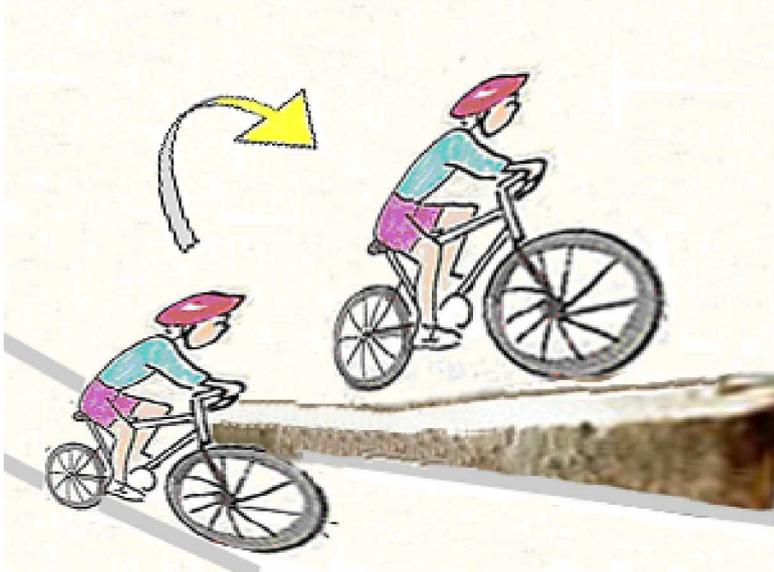


FICHE ATELIER VTT N°9

<i>Objectifs</i>	La montée des marches
Franchir un obstacle à l'arrêt	
<i>Condition de réalisation</i>	
Dans un couloir d'un mètre de large longeant une marche, l'élève doit monter sur la marche sans lui faire face	
<i>Consignes</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Monter les deux roues simultanément - Etre à l'arrêt pour monter sur la marche - Effectuer la mise en tension et le renvoie sans vitesse initiale 	
<i>Simplification</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Abaisser la hauteur de la marche - Première approche de face (une roue puis l'autre) 	
<i>Complexification</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la hauteur de la marche - Alternier montée/descente/montée 	
<i>Obstacles rencontrés</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - L'élève construit son équilibre qu'avec le guidon et non son corps - Il est encore dissocié de l'engin dans la recherche d'équilibre - L'élève ne lève que la roue avant, la roue arrière monte en force 	
<i>Contenus d'enseignement</i>	
Cf. Bunny up mais l'impulsion est déclenchée latéralement	
<i>Quelques repères sur l'activité de l'élève</i>	
<p>En fin d'étape l'élève fait corps avec l'engin</p> <p>On assiste à du trial</p>	