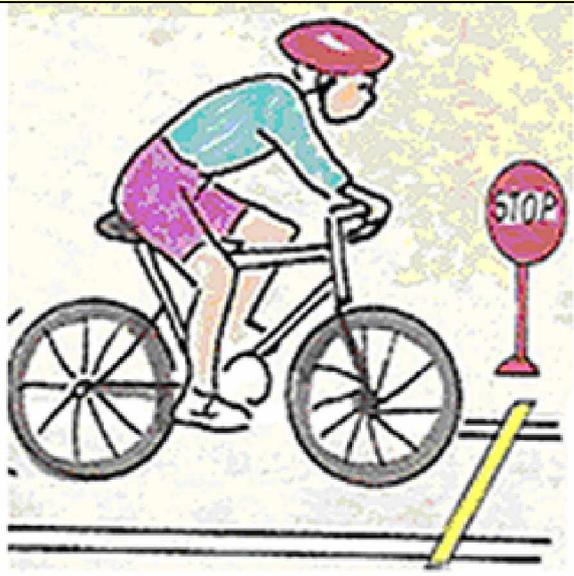


FICHE ATELIER VTT N°1

<i>Objectifs</i>	<i>L'A.B.S.</i>
Freiner pour assurer sa sécurité, rester maître de son engin	
<i>Condition de réalisation</i>	
Couloir d'élan de 20m Au bout de ce couloir, deux lattes posées sur des plots distants d'un mètre. S'élancer, freiner, s'arrêter	
<i>Consignes</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Faire tomber uniquement la première latte -Positionner le corps en arrière au moment du freinage -Le freinage s'effectue avec index et majeur 	
<i>Simplification</i>	
Augmenter la distance entre les deux lattes	
<i>Complexification</i>	
Chronométrer le parcours : réaliser le temps le plus court possible entre le départ et le moment où la première latte est touchée Pour valider le temps, l'élève ne doit pas faire tomber la seconde latte (Ici la pression temporelle impose un freinage dans une situation d'urgence)	
<i>Obstacles rencontrés</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -L'élève ne garde pas le majeur et l'index sur le levier de frein -Il déclenche son freinage avec un retard temporel 	
<i>Contenus d'enseignement</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Coordonner l'utilisation du frein arrière et le recul du corps pour augmenter la puissance du freinage -Utiliser au minimum le frein avant pour ne pas bloquer la roue -Tendre les bras 	
<i>Quelques repères sur l'activité de l'élève</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Les pieds sont ils bien en appui sur les pédales ? -Le corps est il suffisamment reculé ? -La roue arrière reste-elle en contact avec le sol ? -Les bras sont ils toniques ? 	

FICHE ATELIER VTT N°2

<i>Objectifs</i>	<i>L'A.B.S. (saut de puce)</i>
<p>Freiner pour assurer sa sécurité, rester maître de son engin</p>	
Condition de réalisation	
<p>Couloir d'élan de 20m Au bout de ce couloir, une latte posée au sol marque la ligne de stop S'élancer, freiner, s'arrêter, rester sur place le plus longtemps possible sans poser le pied à terre</p>	
Consignes	
<ul style="list-style-type: none"> -Ne pas toucher la latte -Positionner le corps en arrière au moment du freinage -Le freinage s'effectue avec index et majeur -Sautiller sur place (décoller les fesses de la selle) 	
Simplification	
<p>Un élève tient celui qui est sur le vélo quand il est à l'arrêt</p>	
Complexification	
<ul style="list-style-type: none"> -Parcours lenteur : mettre le plus de temps possible du départ à la latte sans aller vers l'arrière (+5 secondes pour chaque pied à terre) -Rester sur place sans décoller de la selle 	
Obstacles rencontrés	
<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 	
Contenus d'enseignement	
<ul style="list-style-type: none"> -Coordonner l'utilisation du frein et l'équilibre sur les pédales -Utiliser au minimum le frein avant pour ne pas bloquer la roue -Tendre les bras -Rester souple au niveau scapulaire 	
Quelques repères sur l'activité de l'élève	
<ul style="list-style-type: none"> -Les pieds sont ils bien en appui sur les pédales ? -Le corps est il suffisamment reculé ? -L'élève allège-t-il le poids de son corps ? -Les bras sont ils toniques ? 	

FICHE ATELIER VTT N°3

<i>Objectifs</i>	Le Slalom Inversé
Utiliser tout l'espace disponible pour tourner	
<i>Condition de réalisation</i>	
Dans un couloir de 2m de large, effectuer un slalom en contournant seulement avec la roue avant des plots non alignés	
<i>Consignes</i>	
-Slalomer sans toucher les plots -Ne pas sortir du couloir	
<i>Simplification</i>	
-Ne pas imposer de couloir -Eloigner les plots en longueur (jusqu'à 3m) ; en largeur (jusqu'à 2m)	
<i>Complexification</i>	
-Aligner les plots progressivement, ce qui demande à l'élève d'anticiper pour pouvoir enchaîner les plots -Une fois alignés, réduire la distance entre les plots (1.50m-1.25m-1m-0.80m-0.60m)	
<i>Obstacles rencontrés</i>	
-L'élève ne perçoit la nécessité de s'éloigner de la corde, il va au plus court. -L'élève tourne souvent avec un rayon de braquage trop court (guidon jusqu'à 90°) -Il perd l'équilibre ou touche la corde avec sa roue arrière	
<i>Contenus d'enseignement</i>	
-Entrer et sortir du virage par l'extérieur -Dissocier les trajets des roues avant et arrière -Avoir un rayon de braquage de la roue avant supérieur à celui de la roue arrière	
<i>Quelques repères sur l'activité de l'élève</i>	
En fin d'étape l'élève réalise les trajectoires les plus larges possibles par rapport à l'espace dont il dispose	

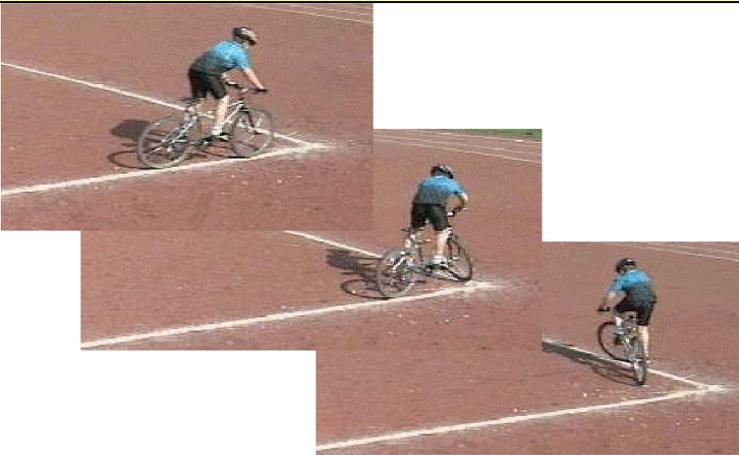
FICHE ATELIER VTT N°4

<i>Objectifs</i>	Le Huit
Utiliser tout l'espace disponible pour tourner	
Condition de réalisation	
Dans un espace rectangulaire de 4m sur 3m, réaliser un circuit en forme de huit. L'élève choisit le sens d'exécution qu'il préfère.	
Consignes	
-Réaliser cette figure sans sortir des limites -Ne pas toucher les plots	
Simplification	
Augmenter la taille de la zone	
Complexification	
Diminuer la taille de la zone	
Obstacles rencontrés	
-L'élève ne perçoit la nécessité de s'éloigner de la corde, il va au plus court. -L'élève tourne souvent avec un rayon de braquage trop court (guidon jusqu'à 90°) -Il perd l'équilibre ou touche la corde avec sa roue arrière	
Contenus d'enseignement	
-Entrer et sortir du virage par l'extérieur -Dissocier les trajets des roues avant et arrière -Avoir un rayon de braquage de la roue avant supérieur à celui de la roue arrière	
Quelques repères sur l'activité de l'élève	
En fin d'étape l'élève réalise les trajectoires les plus larges possibles par rapport à l'espace dont il dispose	

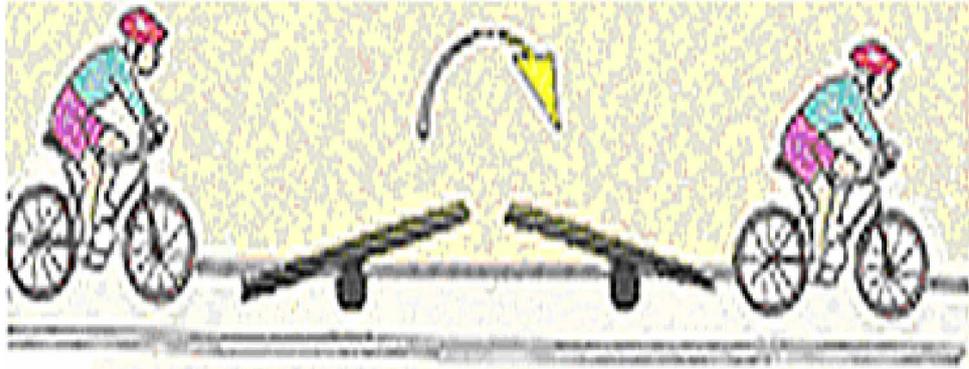
FICHE ATELIER VTT N°5

<i>Objectifs</i>	L'Acrobate
Maintenir l'équilibre en libérant un appui	
<i>Condition de réalisation</i>	
Libérer une main en roulant droit le long d'une ligne. Ramasser un objet puis le poser	
<i>Consignes</i>	
-Ne pas quitter la ligne -Bras libre le long du buste	
<i>Simplification</i>	
-Effectuer le parcours dans un couloir. -Rehausser l'objet à ramasser	
<i>Complexification</i>	
-Abaisser l'objet à ramasser -Effectuer un changement de main pour reposer l'objet	
<i>Obstacles rencontrés</i>	
Les deux mains, les deux pieds et les fesses constituent les points d'appui du corps sur l'engin. Les élèves ont du mal à s'équilibrer en perdant un des ces points d'appuis.	
<i>Contenus d'enseignement</i>	
-Jambe tendue du côté où l'on ramasse -Ecarter l'autre jambe (genou vers l'extérieur) pour assurer un contre poids	
<i>Quelques repères sur l'activité de l'élève</i>	
En fin d'étape l'élève parvient à dissocier son propre équilibre de celui de l'engin	

FICHE ATELIER VTT N°6

<i>Objectifs</i>	Le Funambule
Dissocier le trajet de la roue avant de celui de la roue arrière	
Condition de réalisation	
L'élève suit un tracé uniquement avec la roue avant	
Consignes	
<ul style="list-style-type: none"> -Regarder la roue avant -Ne pas quitter le tracé -Ne pas mettre pied à terre 	
Simplification	
<ul style="list-style-type: none"> -Elargir le tracé -Rayon de courbure plus important -Possibilité de mettre pied à terre 	
Complexification	
<ul style="list-style-type: none"> -Diminuer le tracé -Chronométrer le parcours (+5 secondes pour chaque sortie du tracé) -Suivre le tracé uniquement avec la roue arrière 	
Obstacles rencontrés	
<ul style="list-style-type: none"> -L'élève arrive trop vite pour pouvoir tourner -L'élève ne regarde pas devant lui -Il a du mal à maintenir un équilibre favorable à la trajectoire 	
Contenus d'enseignement	
<ul style="list-style-type: none"> -constater et comprendre les erreurs dues à la vitesse (trop ou pas assez) et à la trajectoire adoptée -S'écarter de l'axe vertical de l'engin pour parvenir à maintenir l'équilibre 	
Quelques repères sur l'activité de l'élève	
	
L'élève a construit la dimension de son VTT	

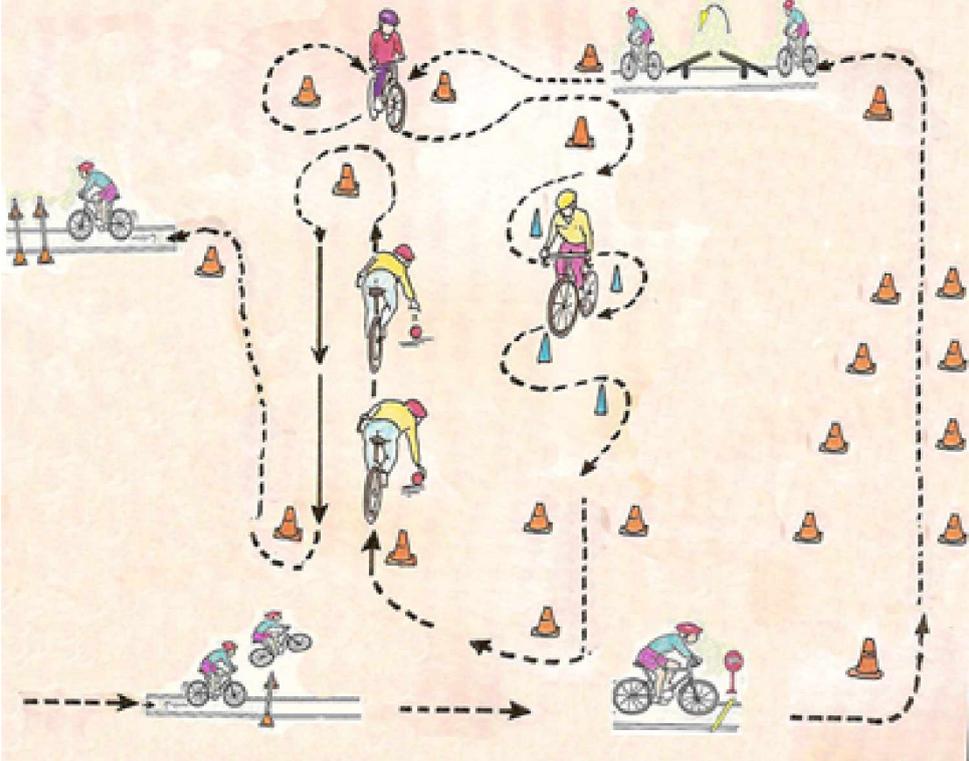
FICHE ATELIER VTT N°7

<i>Objectifs</i>	La Bascule
Maîtriser les changements d'équilibre dynamique	
<i>Condition de réalisation</i>	
Dans un couloir d'un mètre de large, l'élève passe sur la bascule sans s'arrêter	
<i>Consignes</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Passer sur la bascule -Les 2 roues passent sur la bascule 	
<i>Simplification</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Elargir la taille de la bascule -Abaisser la bascule 	
<i>Complexification</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Réduire la taille de la bascule -Effectuer un arrêt sur la bascule lorsqu'elle est en équilibre 	
<i>Obstacles rencontrés</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Quelques élèves peuvent avoir un blocage affectif vis-à-vis de la bascule -Trajectoire non rectiligne qui entraîne une sortie de la bascule avant la fin de celle ci 	
<i>Contenus d'enseignement</i>	
<ul style="list-style-type: none"> -Se positionner vers l'avant lors de la phase ascendante puis vers l'arrière lors de la bascule (à l'amorce de la phase descendante) -En montée, l'élève doit s'avancer sur la selle et se placer près du guidon. En répartissant ainsi uniformément le poids du corps sur les deux roues, il maintient sa propulsion et peut poursuivre son déplacement, sa roue avant restant en contact avec le sol. -En descente, l'élève se met debout sur les pédales, bassin placé en arrière de la selle. En répartissant ainsi uniformément le poids du corps sur les deux roues, il conserve une capacité de freinage nécessaire sur sa roue arrière, préserve son équilibre et s'engage en minimisant les risques de chute vers l'avant 	
<i>Quelques repères sur l'activité de l'élève</i>	
En fin d'étape l'élève est debout sur les pédales pendant le passage sur la bascule et passe d'un équilibre avant à un équilibre arrière au moment de la bascule	

FICHE ATELIER VTT N°8

Objectifs	Le Bunny Up
<p>Conserver sa vitesse tout en évitant les obstacles</p> <p>Le bunny-up ou saut de lapin est un saut vertical déclenché par le pilote sans l'aide du relief ou d'obstacles naturels, permettant de franchir un obstacle sans perdre de vitesse. C'est aussi une technique de sécurité qui permet de éviter des obstacles imprévus de dernière minute.</p>	
Condition de réalisation	
<p>Dans un couloir de 2 m de large, disposer une latte sur deux coupelles. L'élève doit passer par-dessus sans la faire tomber</p>	
Consignes	
<ul style="list-style-type: none"> -Ne pas quitter le couloir -Ne pas faire tomber la latte 	
Simplification	
<ul style="list-style-type: none"> -Abaisser la hauteur de la latte 	
Complexification	
<ul style="list-style-type: none"> -Augmenter la hauteur de la latte 	
Obstacles rencontrés	
<ul style="list-style-type: none"> -Tout comme pour la bascule, il peut y avoir un blocage affectif conduisant à des refus face à l'obstacle -L'élève ne décolle pas assez haut pour ne pas faire tomber l'obstacle (mise en tension absente ou inefficace) -L'obstacle franchi, l'élève ne parvient pas à garder la maîtrise du VTT (Il tourne le guidon pendant la phase aérienne /!\ Chute) 	
Contenus d'enseignement	
<ul style="list-style-type: none"> - L'élève se prépare à prendre son impulsion. Il s'abaisse sur le VTT. C'est la mise en tension. - L'élève se détend vers le haut et reprend les actions lui permettant de cabrer sa roue avant. C'est le renvoi. - Au point haut de la trajectoire, il y a flexion des jambes pour franchir l'obstacle. Sans pédales automatiques, ce geste se réalise manivelles horizontales en positionnant le pied arrière proche de la verticale de façon à pouvoir tirer la pédale et le VTT vers le haut. - L'obstacle franchi, l'élève s'organise pour amortir sa réception par une légère extension. 	
Quelques repères sur l'activité de l'élève	
<p>En fin d'étape l'élève fait corps avec l'engin</p>	

FICHE EVALUATION VTT

<i>Objectifs</i>	Le Trial Plat
Réalisation d'un trial à plat reprenant toute les situation précédente	 The diagram illustrates a flat trial course. It features a central vertical path with several obstacles: a ramp, a wheelie bar, and a series of cones. Riders are shown at various stages of the course, including performing wheelies, riding on a ramp, and navigating around cones. The course is marked with dashed lines and arrows indicating the direction of travel. The background is a light, textured surface.
Condition de réalisation	
Reprise en chaîne des différents ateliers	
Consignes	
-Respecter les règles de chaque atelier	
Simplification	
Cf. simplification de chaque atelier	
Complexification	
-Parcours chronométré	