

VELO (VTT)**LE BON EQUILIBRE**(apprentissage dans le registre des **habiletés motrices**)**Cycle 3****APPRENTISSAGES ATTENDUS :**Prendre des informations pour anticiper les difficultés du parcours : **maîtriser son vélo sur un parcours accidenté ou comportant des obstacles = maîtriser l'équilibre dans toutes les conditions.**

Être observateur selon les critères de sécurité définis.

DISPOSITIF ET TACHE :*Cette situation est adaptée à une sortie sur chemin.*

Sur un parcours en **V** composé d'une moitié en descente (10m) soutenue, et d'une montée abrupte, une porte d'entrée (2 plots verts) est placée au début du parcours, une porte de sortie (2 plots rouges) à la fin.

Les élèves doivent franchir la descente et la montée sans s'arrêter, ni chuter.

Au fur et à mesure des différents passages, les échecs sont analysés et donnent lieu à des hypothèses qui sont vérifiées par le groupe.**CONSIGNES**

De tâche : ne pas changer de vitesse dans le circuit pour ne pas s'arrêter dans la montée. Préparer son braquet avant le passage dans la porte verte.

D'organisation dans l'atelier : partir quand le précédent est dans la montée. En cas d'arrêt de progression, dégager sur le côté et revenir, le vélo à la main, et reprendre sa place dans la file pour un autre essai.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Une montée réussie après un nombre d'essais fixé. Choix du bon du braquet (quel plateau combiné avec quel pignon). Position debout en descente et derrière la selle. Changement de position dans la rupture de pente. Pas de « moulinage » ni de pédalage en force trop prononcé.

PLUS FACILE

Réduire la pente.
Donner un braquet de départ.

PLUS DIFFICILE

Pentes plus abruptes.
Changer la vitesse pendant la descente.

OBSERVATIONS

L'enseignant supervise l'application des consignes de sécurité et intervient au moindre dysfonctionnement qui met en danger un élève.

Ce que l'élève doit comprendre pour réussir :

La position debout et en arrière pour la descente.

L'utilisation de l'inertie pour la remontée avec un re-pédalage en position assise au bon moment.

Le contrôle de la vitesse en descente par l'utilisation dosée des freins avant et arrière.

Le braquet de remontée adapté à ses moyens physiques et à la pente.