



# Un premier cycle d'enseignement du VTT au cycle 4 (collège)

Raphaël LECA, L2 STAPS, Avril 2022

**Culture**  
**STAPS**

[www.culturestaps.com](http://www.culturestaps.com)

# Plan du cours

1. Ce que disent les programmes.
2. Prérequis.
3. Conduites typiques.
4. Conditions matérielles et horaires.
5. Acquisitions attendues pour la séquence.
6. Evaluation.

# Ce que disent les programmes pour la scolarité obligatoire (B.O. spécial n°11 du 26 novembre 2015)

Le Vélo tout terrain relève du champ d'apprentissage 4 : adapter ses déplacements à des environnements variés

## **Attendus de fin de cycle :**

- Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel ou artificiellement recréé plus ou moins connu.
- Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.
- Assurer la sécurité de son camarade.
- Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

## **Compétences visées pendant le cycle :**

- Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux (terrestre, aquatique ou aérien).
- Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.
- Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement.
- Analyser ses choix a posteriori de l'action.
- Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble.
- Evaluer les risques et apprendre à renoncer.

# Prérequis



**Savoir faire du vélo** = = être capable de conserver son équilibre et se diriger sur terrain sans difficulté.





# Conduites typiques

**Remarque** : les conduites typiques que nous allons présenter sont virtuelles, c'est-à-dire qu'elles sont ici présentées sur la base de caractéristiques souvent largement partagées par des élèves de 5<sup>e</sup> avant un premier cycle d'enseignement du VTT au collège.

Bien sûr, cette présentation « théorique » ne peut dispenser l'enseignant d'organiser une évaluation diagnostique pour identifier les conduites typiques réelles et les difficultés effectivement vécues des élèves concrets d'un groupe classe donné.

# Conduites typiques

## **Sur le plan bio-informationnel (ressources neuro-informationnelles) :**

- perception approximative du corps dans l'espace,
- regard centré sur la roue avant,
- vision périphérique très peu développée,
- les changements de direction sont réalisés au dernier moment sans anticipation,
- peu de dissociation entre le déplacement et le regard (le vététiste tourne le guidon en même temps qu'il tourne sa tête).

# Conduites typiques

## Sur le plan psychoaffectif (ressources psychologiques) :

- conduites différenciées :
  - certains enfants éprouvent des sensations agréables avec la vitesse de déplacement à vélo mais sans avoir toujours conscience des dangers (faible risque perçu),
  - alors que d'autres ressentent des sensations désagréables et ont peur de tomber (risque perçu exacerbé).

# Conduites typiques

## **Sur le plan relationnel (ressources psychosociologiques) :**

- les enfants éprouvent un grand plaisir à pratiquer ensemble (« être avec les copains »),
- certains enfants ne prennent pas l'autre en compte dans leur déplacement à vélo (espace de sécurité, priorités...),
- certains enfants veulent démontrer aux autres leurs compétences sur un VTT, quitte à se mettre en danger (« t'es pas cap » !).





# Conduites typiques

## **Sur le plan technique (les habiletés motrices et les ressources motrices) :**

- Des descentes et remontées sur le vélo hésitantes, avec des déséquilibres : le vélo zigzague au moment du départ.
- Le changement de braquet est aléatoire (l'élève ne connaît pas son braquet), hésitant, et manque de précision (plusieurs pignons d'un seul coup).
- La pression sur les pédales n'est pas atténuée au moment du changement de braquet. Ou au contraire le pédalage s'arrête pour changer de braquet.
- Un ralentissement brusque et excessif avant de changer de direction.
- Un manque de précision et de contrôle dans les trajectoires.



# Conduites typiques

## **Sur le plan technique (les habiletés motrices et les ressources motrices) :**

- Un freinage crispé (tout ou rien), sans différenciation des deux commandes, et parfois avec l'aide des pieds au sol (difficulté à doser).
- Un manque d'économie dans la technique de pédalage : le pédalage n'est pas continu mais explosif et « par à-coups ».
- Une position unique et « figée » sur le vélo : le centre de gravité ne se déplace pas (les enfants ont « leur position ») et presque tout le poids est sur la selle. Mais beaucoup savent se mettre « en danseuse ».
- En descente le pied fort reste en bas en position assise.



# Conditions matérielles et horaires

**Durée de chaque séance** : 50 minutes.

**Durée de la séquence** : 8 – 10 séances sont suffisantes.

**Aire d'évolution** : un espace protégé et aménagé permettant des évolutions variées en toute sécurité (dans l'idéal un parc, mais aussi cour d'école, terrain stabilisé en terre battue, pelouse...).

## **Matériel disponible :**

- un vélo tout terrain par enfant ;
- un casque à la norme CE, et si possible une paire de gants par enfant ;
- des cônes, des piquets, des cerceaux (ou pneus usagés), des planches, des cordes permettant de créer de petits obstacles, de baliser l'espace, et de concrétiser les buts à atteindre.





# Acquisitions attendues pour la séquence

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des environnements variés	APPN	VTT	4

## Attendus de fin de cycle :

A1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel ou artificiellement recréé plus ou moins connu.

A2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.

A3 : Assurer la sécurité de son camarade.

A4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité.



# Acquisitions attendues pour la séquence

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des environnements variés	APPN	VTT	4

A1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel ou artificiellement recréé plus ou moins connu.

Déclination en VTT pour la séquence : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des contextes de plus en plus variés : maîtriser et diversifier les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer en toute sécurité dans un milieu plus incertain (voie publique ou milieu naturel).





# Acquisitions attendues pour la séquence

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des environnements variés	APPN	VTT	4

A2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé

Déclination en VTT pour la séquence : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana en enchainant plusieurs types d'obstacles.



# Acquisitions attendues pour la séquence

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des environnements variés	APPN	VTT	4

A3 : Assurer la sécurité de son camarade

Déclination en VTT pour la séquence : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.



# Acquisitions attendues pour la séquence

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des environnements variés	APPN	VTT	4

A4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

Déclination en VTT pour la séquence : Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.

# Ce qu'il y a apprendre : déclinaison en connaissances

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des envir. variés	APPN	VTT	4

## **Déclinaison des attendus de fin de cycle :**

A1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des circonstances de plus en plus variées : maîtriser et diversifier les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer en toute sécurité dans un milieu plus incertain (voie publique ou milieu naturel).

A2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

A3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

A4 : Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.

- Les éléments matériels qui constituent un vélo en utilisant un vocabulaire spécifique (architecture).
- Les modalités pour choisir un vélo à sa taille et pour régler la hauteur de selle.
- Les différents éléments d'une check-list sécurité pour pouvoir les vérifier.
- Les règles de sécurité liées aux équipements de sécurité passive (casque, gants).
- La notion de développement et ses relations avec le dérailleur, le braquet, et la cadence de pédalage.
- Le fonctionnement et la latéralisation des dérailleurs avant / arrière. Les braquets à éviter pour ne pas croiser la chaîne.
- Le fonctionnement et la latéralisation des freins avant / arrière.
- La façon de poser le VTT sans l'endommager.
- Les signaux usuels du code de la route (panneaux) et les règles de priorité.

# Ce qu'il y a apprendre : déclinaison en attitudes

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des envir. variés	APPN	VTT	4

## **Déclinaison des attendus de fin de cycle :**

A1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des circonstances de plus en plus variées : maîtriser et diversifier les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer en toute sécurité dans un milieu plus incertain (voie publique ou milieu naturel).

A2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

A3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

A4 : Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.

## Du pratiquant :

- Prévoir un habillement adapté à la météo.
- Respecter les consignes de sécurité et de déplacement dans l'espace d'évolution.
- Respecter le matériel, prendre soin du VTT en toutes occasions, et participer à son entretien.
- Respecter les autres en leur laissant un espace suffisant pour évoluer en sécurité et en appliquant des règles de priorité.
- Avoir confiance dans le matériel et oser s'engager avec calme en maîtrisant ses émotions.

## Liées aux autres rôles :

- Aider ses camarades à choisir, vérifier, nettoyer et entretenir leur VTT.
- Participer à l'installation et au réaménagement des parcours : placements et déplacement des obstacles, balisage de l'espace...



# Ce qu'il y a apprendre : déclinaison en capacités

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des envir. variés	APPN	VTT	4

## **Déclinaison des attendus de fin de cycle :**

A1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des circonstances de plus en plus variées : maîtriser et diversifier les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer en toute sécurité dans un milieu plus incertain (voie publique ou milieu naturel).

A2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

A3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

A4 : Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.

## Du pratiquant :

- Monter, descendre, et remonter à vélo en utilisant différentes techniques.
- Rouler droit, virer, contourner, slalomer en alternant la direction du regard (espace proche/espace lointain) et en adaptant sa vitesse.
- Varier sa vitesse : accélérer et ralentir pour rouler lentement, modérément, ou rapidement ; suivre un autre vététiste.
- Descendre des déclivités courtes en adoptant une posture adaptée (position « jockey »).
- Freiner en dosant avec deux doigts en dissociant l'action des deux mains pour ralentir ou s'arrêter à un point précis sans bloquer les roues.
- Changer de braquet (utiliser les dérailleurs avant et arrière) pour agir sur le pédalage et la vitesse de déplacement (changement « utile »).

# Ce qu'il y a apprendre : déclinaison en capacités

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des envir. variés	APPN	VTT	4

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

A1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des circonstances de plus en plus variées : maîtriser et diversifier les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer en toute sécurité dans un milieu plus incertain (voie publique ou milieu naturel).

A2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

A3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

A4 : Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.

## Du pratiquant :

- Relâcher la pression exercée sur les pédales au moment du changement de braquet.
- Augmenter le volume d'évolution du corps autour du vélo et varier ses positions en répartissant différemment son poids : assis, en danseuse, debout sur les pédales manivelles horizontales...
- Modifier provisoirement ses appuis sur le vélo : lâcher une main, enlever un pied...
- Franchir des obstacles bas.
- Lire pour anticiper ses déplacements et/ou son braquet.
- S'équilibrer sur des terrains variés et de plus en plus instables.
- Enchaîner différentes actions pour réaliser un gymkhana.
- Possible aussi : se déplacer en sécurité dans un milieu simulant un déplacement sur la voie publique pour appliquer des règles du code de la route.

# Ce qu'il y a apprendre : déclinaison en capacités

CA	Groupe d'activités	Activité	Cycle
Adapter ses déplacements à des environnements variés	APPN	VTT	4

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

A1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des circonstances de plus en plus variées : maîtriser et diversifier les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer en toute sécurité dans un milieu plus incertain (voie publique ou milieu naturel).

A2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

A3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

A4 : Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.

## Liées aux autres rôles (= rôle de « mécanicien ») :

- Réaliser un entretien courant et maîtriser quelques réparations élémentaires : nettoyer son vélo, gonfler une roue, lubrifier les éléments mécaniques les plus importants (chaîne, pignons, dérailleurs), remettre une chaîne dérailée.





# Un exemple en L2 STAPS (1<sup>ère</sup> séance)



# Evaluation



**Réaliser un parcours gymkhana imposé ou libre (c'est la situation complexe)** comprenant une note de départ et des pénalités, et organisant l'enchaînement des différentes acquisitions nécessaires à la compétence (connaissances, capacités, attitudes) enseignés au cours de la séquence.

Exemple : 3 parcours possibles au choix de l'élève. La note prend en compte la difficulté du parcours (note de départ) ainsi que les éventuelles pénalités.

## Constitution des parcours :

- un virage, un slalom, et un déplacement en ligne droite,
- un freinage pour s'arrêter à un point précis,
- une prise ou un ramassé d'objet,
- une utilisation des dérailleurs pour pédaler très vite ou très lentement,
- un franchissement d'obstacle bas, etc.

## Pénalités :

- appui au sol,
- touche ou renverse un obstacle à contourner ou à franchir,
- dépasse une zone de freinage,
- touche un objet au lieu de le prendre, etc.

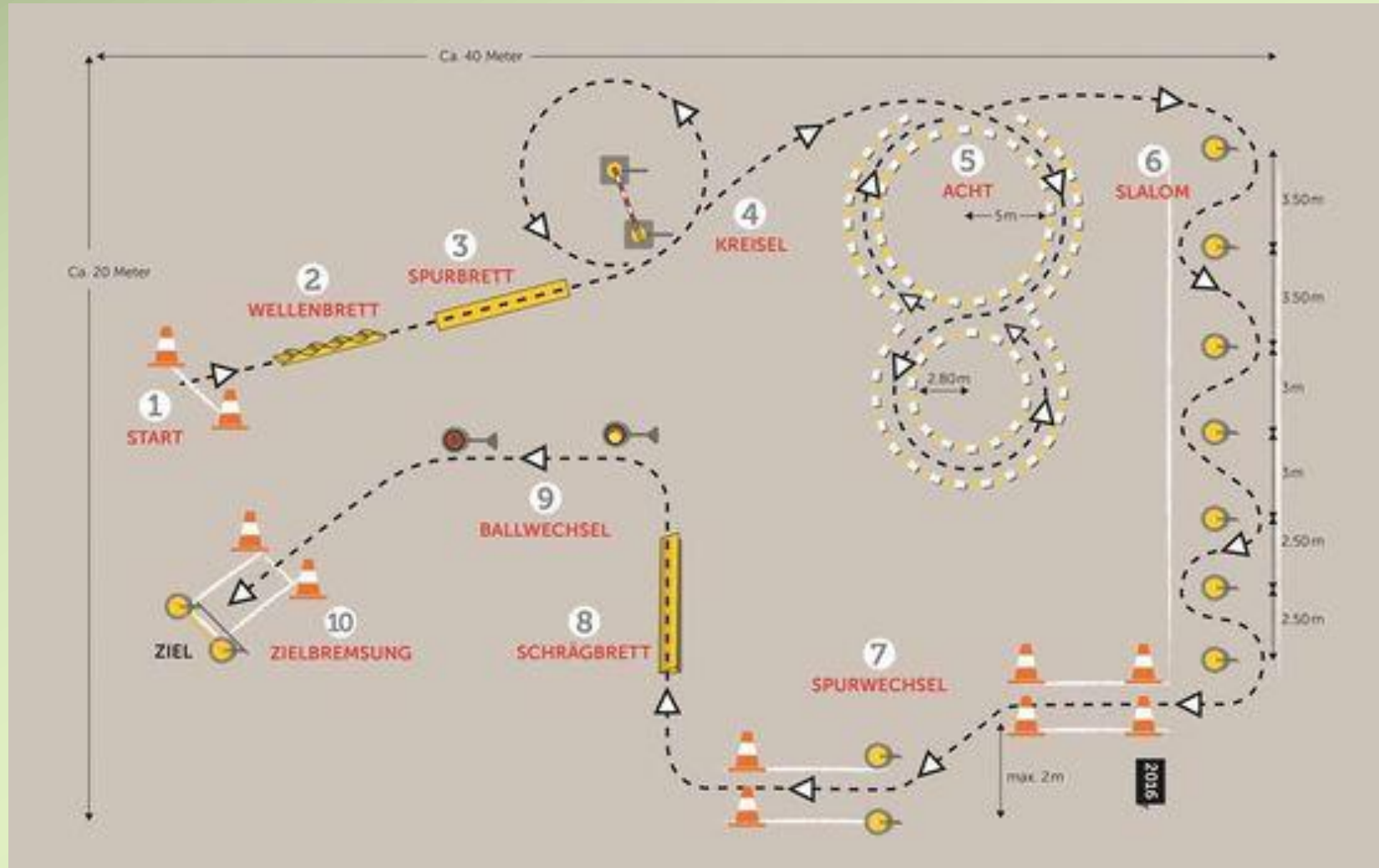
## Difficultés :

- un parcours sur 20,
- un parcours sur 16,
- un parcours sur 12.





# Evaluation : un exemple en vidéo



<https://youtu.be/fZ69ThFpRbw>

# Evaluation : un exemple en vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=2flx4F0hG5U>