



# Une séquence d'enseignement du VTT au cycle 4

De savoir faire du vélo...  
à savoir faire du VTT



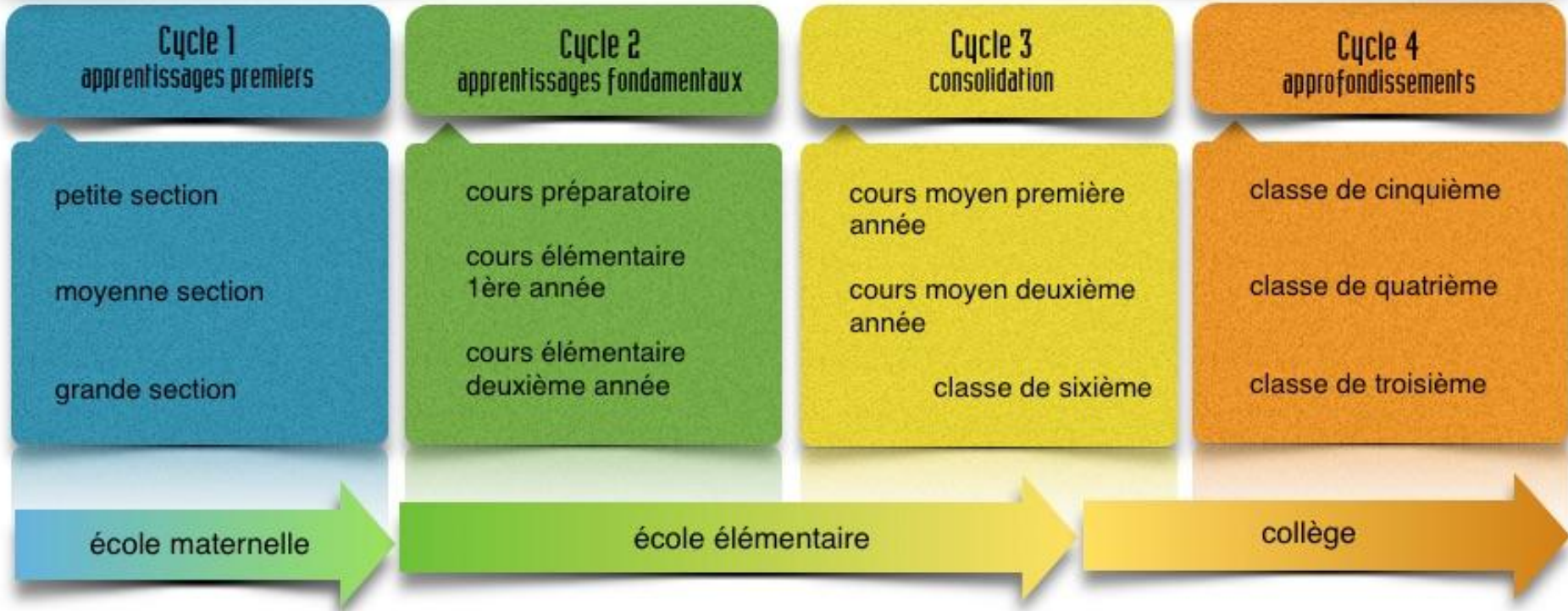
# Plan du cours

1. Préambule.
2. Ce que disent les programmes.
3. Prérequis.
4. Conduites significatives des élèves.
5. Conditions matérielles et horaires.
6. Acquisitions attendues pour la séquence.
7. Evaluation.
8. Questions sur le cours

# Préambule : la scolarité est organisée en cycles



## Les cycles d'enseignement à l'école primaire et au collège



# Ce que disent les programmes (B.O. spécial n°11 du 26 nov. 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.



# Pré-requis

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



# Conduites significatives

**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 une première séquence 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 significatives réelles et les difficultés effectivement vécues des élèves concrets d'un groupe classe donné.



# Conduites significatives

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

- perception très approximative du corps dans l'espace,
- regard souvent porté 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 significatives

## Sur le plan psycho-affectif (ressources psychologiques) :

Des conduites souvent différenciées, voire opposées :

- 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).

Dans leur « *monde propre* » (N.Terré, D.Adé, 2023), les élèves voient dans le VTT un moyen de liberté, un vecteur de sensations, ou un danger de tomber et se faire mal.



# Conduites significatives

## Sur le plan relationnel (ressources psychosociologique) :

- 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 significatives

## Sur le plan technique (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 significatives

## Sur le plan technique (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). Souvent avec un seul frein (arrière).
- 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. Le pied côté virage n'est pas (toujours) relevé.
- Les pieds sont mal positionnées sur les pédales (souvent le milieu du pied, ou « en canard »).



# 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 :

AFC1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel ou artificiellement recréé plus ou moins connu.

AFC2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.

AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade.

AFC4 : 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

AFC1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel ou artificiellement recréé plus ou moins connu.

Déclinaison en VTT pour la séquence : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des contextes de plus en plus variés : maîtriser, diversifier, et sécuriser les déplacements du vélo dans un milieu aménagé et protégé, en vue d'évoluer (ensuite) 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

AFC2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé

Déclinaison en VTT pour la séquence : S'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana en enchainant plusieurs types d'obstacles adaptés à sa maîtrise du vélo.

# Acquisitions attendues pour la séquence



## CA

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Groupe d'activités  
APPN

Activité  
VTT

Cycle  
4

AFC3 : Assurer la sécurité de son camarade

Déclination en VTT pour la séquence : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres (apprendre à rouler avec et au milieu des autres en appliquant des règles de priorité).

# Acquisitions attendues pour la séquence



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

AFC4 : 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 à apprendre : déclinaison en connaissances

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

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

AFC1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des conditions 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).

AFC2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

AFC3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

AFC4 : 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.
- 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.

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

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

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

AFC1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des conditions 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).

AFC2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

AFC3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

AFC4 : 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,

# Ce qu'il y a à apprendre : déclinaison en capacités (1)

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

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

AFC1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des conditions 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).

AFC2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

AFC3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

AFC4 : 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 (freinage selon la lecture du déplacement).
- Changer de braquet (utiliser les dérailleurs avant et arrière) pour agir sur le pédalage et la vitesse de déplacement.



# Ce qu'il y a à apprendre : déclinaison en capacités (2)

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

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

AFC1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des conditions 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).

AFC2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

AFC3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

AFC4 : 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.
- Adapter sa position de pilotage selon les situations (assis, en danseuse, debout sur les pédales, en répartissant différemment le poids du corps...).
- Modifier provisoirement ses appuis sur le vélo : lâcher une main, enlever un pied...
- Franchir des obstacles bas sans descendre de vélo.
- 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



# Ce qu'il y a à apprendre : déclinaison en capacités (3)

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

## Déclinaison des attendus de fin de cycle :

AFC1 : Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des conditions 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).

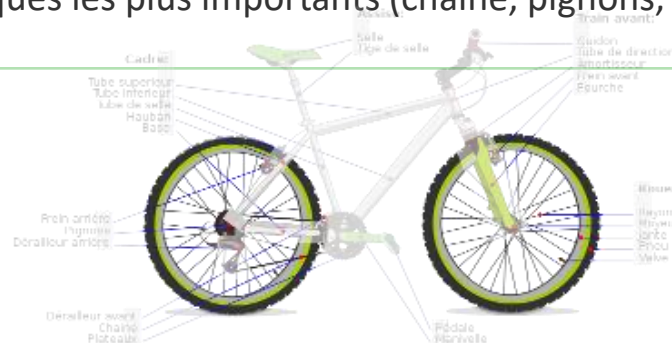
AFC2 : Oser s'engager sans se mettre en danger pour réaliser un parcours gymkhana.

AFC3 : Se déplacer à vélo en prenant en compte les déplacements des autres.

AFC4 : 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 sommative



**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.

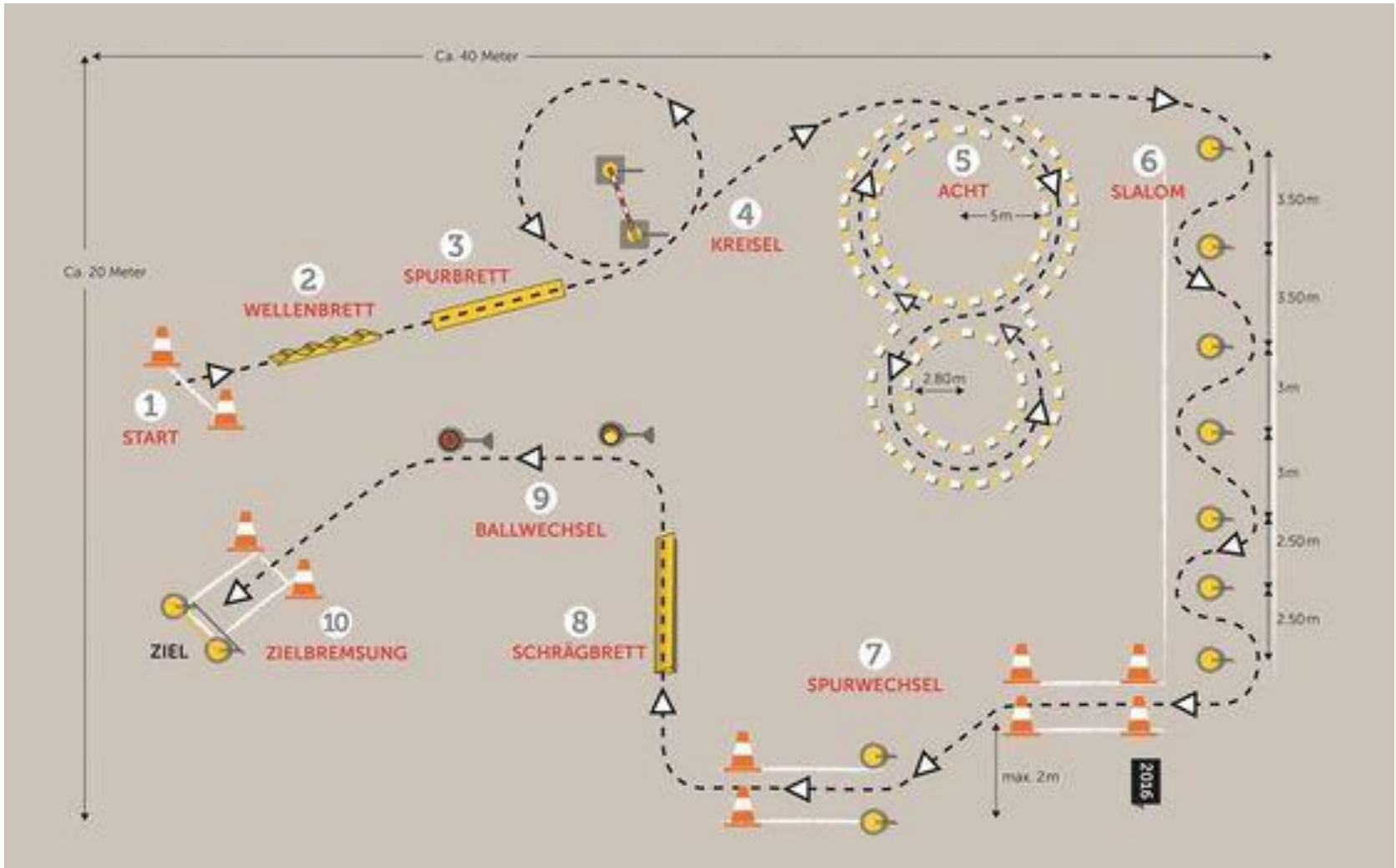
## Difficultés :

- 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=2fIx4F0hG5U>



# Questions sur le cours

1. Quelles sont les attendus de fin de cycle 4 pour le champ d'apprentissage 2 *Adapter ses déplacements à des environnements variés* ?
2. Que faut-il apprendre en VTT pour viser l'Attendu de Fin de Cycle 1 *Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel ou artificiellement recréé plus ou moins connu* ?
3. Que faut-il apprendre en VTT pour viser l'Attendu de Fin de Cycle 2 *Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé* ?
4. Que faut-il apprendre en VTT pour viser l'Attendu de Fin de Cycle 3 *Assurer la sécurité de ses camarades* ?
5. Que faut-il apprendre en VTT pour viser l'Attendu de Fin de Cycle 4 *Respecter et faire respecter les règles de sécurité* ?
6. Quels sont les apprentissages moteurs (capacités) à faire construire aux élèves afin qu'ils soient capables de réaliser un parcours gymkhana en conservant leur équilibre tout en pilotant le VTT dans des conditions variées.
7. Présentez une première séquence d'enseignement du VTT au Collège en précisant notamment la nature des apprentissages à faire construire aux élèves.
8. Proposez une évaluation sommative pour une première séquence d'enseignement du VTT au collège centrée sur le pilotage du VTT dans des conditions variées au sein d'un milieu aménagé et protégé.



**UFR STAPS**  
Dijon - Le Creusot  
**UNIVERSITÉ**  
**BOURGOGNE EUROPE**

# Fin

