



Définition du VTT et enjeux éducatifs

Le vélo Tout Terrain au sein
des APPN



Plan du cours

1. Définition des APPN.
2. Déclinaison des APPN.
3. Les APPN dans les programmes de l'EPS.
4. Logique interne du VTT.
5. Comparaison avec la CO.
6. Enjeux éducatifs.
7. Questions sur le cours.



Les APPN

Les APPN se caractérisent par **4 grandes caractéristiques** :

- Un environnement ouvert chargé d'une **incertitude** liée aux éléments **naturels extérieurs**.
- Une **lecture** de cet environnement permettant de fonder des **décisions** motrices (choix) qui ne peuvent être totalement prévues à l'avance et relatives aux choix d'itinéraires ou de trajectoires et à la gestion de l'effort.
- Des **modes de déplacement** (parfois avec engin) et des habiletés sensori-motrices (des techniques) particulières à chaque activité.
- Une **gestion de la prise de risque** pour s'engager en sécurité.



Les APPN

- Au sein de chaque APPN le pratiquant se déplace avec ou sans engin vers un but, en lisant le milieu pour faire des choix au milieu d'un environnement incertain, et en maîtrisant les risques pour s'engager en sécurité.
- Dans le cadre d'une pratique compétitive se déplacement est chronométré.
- Pour résumé : **Les APPN regroupent l'ensemble des activités se caractérisant par un déplacement finalisé, avec ou sans engin, dans un milieu de pleine nature ou le reproduisant.**



Les APPN : des activités ouvertes

Les APPN regroupent un ensemble d'activités qui sollicitent et développent des **habiletés ouvertes**, car le pratiquant évolue dans un milieu non standardisé qui l'oblige à s'adapter en temps réel.

Il est donc constamment placé devant la nécessité de **lire** l'environnement afin de faire des **choix** d'itinéraire, de trajectoire, de vitesse, de posture... Dans certains cas, cette activité perceptive et décisionnelle se réalise sous une forte pression temporelle (VTT descente, ski alpin, kayak, wingsuite...).

lecture → choix → réalisations



Déclinaison des APPN

On trouve au sein des APPN :

- **des activités terrestres** comme la CO, l'escalade, le VTT, le trail, etc.
- **des activités sur neige** le ski nordique, le ski alpin, le surf des neiges, etc.
- **des activités nautiques** telles que la voile, le canoë-kayak, etc.
- **des activités aériennes** comme le parapente, le deltaplane, etc.
- **des activités aquatiques** telles que la plongée sous-marine.

On peut être seul, et/ou par équipes (voile, bike & run, VTT tandem, certains raids multisports...).



Déclinaison des APPN

	Substrat du déplacement						Modalités de déplacement					Engin	
	Terre	Eau (surf.)	Eau (prof.)	Air	Rocher	Neige	Glisse Roule	Course	Quadru-pédie	Nage	Vol	Avec	Sans
CO	X							X					X
Esc.					X				X				
Ski						X	X					X	
VTT	X						X					X	
Voile		X					X					X	
Kayak		X					X					X	
Parap.				X								X	
Plongée			X							X		X	



Les APPN au sein des programmes de l'EPS

- Dans les programmes de l'EPS les APPN sont classées dans le champ d'apprentissage 2 « *Adapter ses déplacements à des environnements variés ou incertains* ».
- « *Dans ce champ d'apprentissage, l'élève prévoit, s'engage et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement, pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres* » (Programme d'EPS pour le lycée d'enseignement général et technologique, 2019).
- Au collège il n'y a pas de liste nationale (toutes les APPN peuvent faire l'objet d'une séquence d'ens.), mais aux lycées les activités retenues pour le champ 2 sont l'escalade, la course d'orientation, le sauvetage aquatique, et le VTT.



Logique interne du VTT

Rappel : identifier la logique interne d'une activité, c'est rechercher les éléments stables et pertinents qui fondent sa spécificité et qui pré orientent les conduites motrices des participants. Selon Pierre Parlebas, « *la logique interne d'une APS, c'est le noyau dur de ses traits d'action motrice. Il s'agit de la **carte d'identité de la pratique considérée, qui regroupe ses caractéristiques pertinentes les plus saillantes*** » (Didactique et logique interne des APS, in Revue EPS n°228, Paris, EPS, 1991).

De la logique interne va découler le problème fondamental de l'APSA considérée. « *Le problème fondamental d'une APS, c'est le problème auquel un élève est nécessairement confronté au cours de sa pratique, problème de cohérence étroite avec la logique interne de l'APS. Il décrit la contradiction essentielle constitutive de celle-ci* » (J.Dugal. Analyse et traitement didactique des APS, Revue EPS n° 230, 1991).



Logique interne du VTT

Le Vélo Tout Terrain (ou mountain bike) est une activité de locomotion dans un environnement incertain (milieu naturel ou le reproduisant), qui place chaque pratiquant devant la nécessité de se déplacer le plus rapidement possible sur un vélo dont les caractéristiques matérielles permettent d'évoluer en dehors des routes bitumées (matériaux plus robustes, pneus crantés et plus larges, cadre plus petit, boîte de pédalier plus haute, guidon plat, braquet adapté aux forts dénivelés, système de freinage spécifique, simple voire double suspensions...).



Problèmes fondamentaux du VTT

Le pratiquant est confronté à 4 grands types de problèmes qui entretiennent entre eux des relations réciproques :

1. **Se propulser** (fournir et utiliser de l'énergie) essentiellement par un mouvement de pédalage des membres inférieurs.
2. **S'équilibrer** grâce à la force centrifuge et à l'effet gyroscopique, mais aussi grâce aux changements de position du corps sur le vélo.
3. **Piloter** un engin à deux roues en faisant surtout intervenir les mains sur un guidon, mais aussi tout le corps et tout le vélo.
4. **Choisir, vérifier, régler, entretenir, réparer** son matériel.

Ces 4 grands problèmes concernent toutes les spécialités du VTT, mais selon la spécialité, certains d'entre eux sont minorés ou majorés.



Pour comparaison : logique interne de la CO

- **La course d'orientation** est une course individuelle, en milieu incertain, varié, généralement boisé, consistant à rallier, le plus vite possible et par l'itinéraire de son choix, plusieurs points marqués sur une carte (postes), en s'aidant généralement d'une boussole.
- Le pratiquant est confronté à 3 grands types de problèmes qui entretiennent entre eux des relations réciproques :
 1. **Se déplacer** en courant tout en **pilotant** son corps au milieu des obstacles.
 2. **Se repérer** en établissant la correspondance entre la lecture d'une carte et la lecture d'un terrain.
 3. **Faire un choix d'itinéraire** le plus rapide grâce à la relation carte-terrain et à l'aide d'une boussole.
- Il existe une activité qui « rassemble » l'ensemble de ces types de problèmes : le VTT orientation (rattaché à la FFCO).



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Rappel : la notion d'enjeu éducatif concerne la contribution de l'APSA au développement de l'enfant ou de l'adolescent (qu'est-ce que le pratiquant « gagne » à pratiquer cette APSA, qu'est-ce que cela lui « apporte » ?).

En quoi la pratique de l'activité permet de poursuivre les objectifs et les finalités de l'EPS ?

Les enjeux éducatifs se déclinent en plusieurs pôles :

- Un pôle psychoaffectif.
- Un pôle intellectuel (ou neuro-informationnel).
- Un pôle social (ou relationnel).
- Un pôle moteur.



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
1. Se propulser (VTT) / Se déplacer (CO)	Bioénergétiques (activités à dépense énergétique importante)	Développement de l'endurance et de la puissance aérobie : lien important avec la condition physique et la santé . Goût de l'effort → éducation à la santé .
	Neuro-informationnelles	Apprendre à se connaître : être capable d'interpréter ses sensations corporelles (respiration, fréquence cardiaque, sensations musculaires, pénibilité de l'effort) afin de gérer un effort (choix de l'allure/choix du braquet). Savoir s'hydrater et s'alimenter pour prévenir la fatigue (connaître le fonctionnement de son corps à l'effort physique). Se repérer dans le temps pour être capable de revenir à un horaire précis (CO).



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
1. Se propulser (VTT) / Se déplacer (CO)	Psychoaffectives	Accepter voire aimer l'effort physique , persévérer, se dépasser.
	Motrices	Se déplacer en ayant construit des postures inhabituelles, avec une grande qualité des appuis pédestres pour changer de direction (CO). Efficience du mouvement de pédalage (VTT).



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
2.S'équilibrer (VTT)	Psychoaffectives (activité à fort risque perçu)	Savoir gérer ses émotions (prendre du plaisir sans se mettre en danger). Savoir gérer son risque (se préserver) = vers des individus audacieux mais réalistes qui connaissent leurs possibilités et leurs limites. Prendre confiance en soi grâce à la maîtrise du risque → lien fort avec la santé mentale .
	Motrices	Développement de l'équilibre. Savoir se déplacer sur un engin à deux roues en toute sécurité = gagner en technique c'est gagner en sécurité → sécurité routière .



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
3. Se repérer (CO)	Neuro-informationnelles	Savoir lire une carte = faire correspondre des signes abstraits à des signes concrets et vice versa pour répondre aux questions : je viens de..., je suis à..., je vais à... Savoir utiliser une boussole. Mieux s'orienter dans l'espace. Comprendre et appliquer des notions mathématiques simples sur les angles, les échelles... (liens avec les mathématiques).
	Psychoaffectives (risque de se sentir « perdu »)	Garder son sang-froid dans un milieu inconnu → savoir gérer ses émotions. Gagner en confiance en soi.



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
4. Piloter (VTT) / Faire un choix d'itinéraire (CO et VTT en cas de pratique autonome)	Neuro-informationnelles	<p>Développement d'une expertise à percevoir et décider rapidement et adéquatement dans des situations d'urgence (= avec pression temporelle forte → conduite motocycliste ou automobile...).</p> <p>S'engager en sécurité : savoir reconnaître les éléments de dangers sur le parcours (cailloux, ornières, devers...).</p> <p>Savoir se déplacer en autonomie dans un milieu naturel en contrôlant ses émotions (confiance en soi).</p> <p>Rester lucide en conciliant poursuite d'un effort physique et choix.</p> <p>Devenir autonome dans le choix d'un parcours adapté à ses capacités.</p>
	Motrices (risque de se sentir « perdu »)	Transfert possible des habiletés motrices dans la conduite d'un autre deux roues (savoir piloter un scooter ou une moto → sécurité sur la voie publique).



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
4. Piloter (VTT) / Faire un choix d'itinéraire (CO et VTT en cas de pratique autonome)	Ethiques	Goût pour l'aventure sportive. Connaître, respecter et aimer le milieu naturel (liens avec les sciences de la vie et de la terre).



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
5. Choisir, vérifier, régler, entretenir, réparer son matériel (VTT) Se préparer avant une sortie	Neuro-informationnelles	Savoir s'engager lucidement dans l'activité (préparation du vélo, casque, tenue, trousse de réparation, prévoir à boire, à manger, trousse de secours). Se responsabiliser par rapport au matériel et disposer de quelques notions de mécanique. Être plus autonome vis-à-vis des réglages et des petites réparations → savoir se dépanner en cas de problème mécanique inopiné.



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève	Types de ressources sollicitées par ces contraintes	Transformations envisageables à moyen et long terme → enjeu éducatif
5. Communiquer, collaborer pour faire des choix collectifs (CO) ou pour participer à une aventure collective (dans le cadre d'un EPI au collège par ex.)	Psychosociologiques	Savoir vivre ensemble (citoyenneté).

Enjeu « ultime » : devenir autonome à VTT et faire de cette activité un élément au centre de ses loisirs physiques

Cela suppose de prendre du PLAISIR dans la pratique du VTT et avoir la SATISFACTION de réussir pour construire une véritable « motivation continuée »



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Attention ce « listing » n'est pas exhaustif : comme pour toutes les autres APSA, l'enseignant d'EPS peut concevoir et mettre en œuvre son enseignement de façon à favoriser l'autonomie et la responsabilisation des élèves, la communication et l'entre-aide, le respect des différences, l'engagement lucide et raisonnée dans l'activité (échauffement, récupération, règles de sécurité), la gestion éclairée de ses ressources personnelles, ou encore le développement d'une expertise pour apprendre et progresser (savoir corriger ses erreurs, apprendre à apprendre).

→ Selon la façon de « faire apprendre » les élèves, ceux-ci construisent **des attitudes et des méthodes** qui sont des « valeurs ajoutées » au apprentissages moteurs.



Enjeux éducatifs du VTT et de la CO

Rappel de prudence : toutes les transformations citées et susceptibles de s'inscrire dans une perspective éducative n'émergent pas spontanément et magiquement de la pratique du vélo tout terrain ou de la course d'orientation. Il ne suffit pas de faire pratiquer les élèves pour qu'ils se transforment et se développent. Les transformations supposent au contraire des choix pédagogiques et didactiques spécifiques.

Les enjeux éducatifs que nous mentionnées ne sont que des possibilités : celles-ci doivent être « **révélées** » par une transposition didactique et des mises en œuvre pédagogiques ajustées aux objectifs éducatifs visés.



Questions sur le cours

1. Définissez les activités de pleine nature (APPN).
2. En quoi le VTT est-il une APPN ?
3. En quoi le VTT est-il une APSA qui sollicite et développe des habiletés ouvertes ?
4. Définir le VTT à partir de l'énonciation de sa logique interne.
5. Quels sont les grands problèmes que pose le VTT aux conduites motrices du pratiquant ?
6. Dans les programmes de l'EPS au sein de quel champ d'apprentissage est classé le VTT (précisez le numéro et la dénomination de ce champ).
7. Quelles sont les ressources mobilisées et développées par la pratique du VTT ?
8. Comparez les enjeux éducatifs du vélo tout terrain et de la course d'orientation : similitudes et différences.
9. Après avoir défini la notion d'enjeu éducatif, vous expliquerez ce qu'est pour vous l'enjeu éducatif de l'activité VTT (ou : Enseigné en milieu scolaire, en quoi le VTT permet de poursuivre des enjeux éducatifs ?)



UFR STAPS
Dijon - Le Creusot
UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE

Fin



Prendre son
impulsion
en *STAPS*