

Thème : Un premier cycle de vélo tout terrain au collège

Ce que disent les programmes du Collège (B.O. spécial n° 6 du 28 août 2008)

Le Vélo tout terrain relève de la compétence propre à l'EPS suivante : ***Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains*** = Réaliser, maîtriser et adapter un déplacement, en faisant des choix d'itinéraires, dans un milieu plus ou moins connu, plus ou moins varié, situé en pleine nature ou en condition similaire, nécessitant de s'engager en sécurité dans le respect de l'environnement.

Pour construire les compétences du programme, il est nécessaire de s'appuyer sur des activités physiques, sportives et artistiques. Pour chaque APSA, des acquisitions, appelées compétences attendues sont définies. Chaque compétence attendue s'inscrit dans l'une des quatre compétences propres à l'EPS et mobilise plusieurs compétences méthodologiques et sociales.

Le programme précise deux niveaux d'exigence : le niveau 1 pour une activité enseignée durant au moins dix heures de pratique effective et le niveau 2 pour une activité enseignée durant au moins vingt heures de pratique effective.

S'inspirant du texte relatif au socle commun, les compétences attendues représentent un ensemble structuré d'éléments : des connaissances, des capacités et des attitudes permettant à l'élève de se montrer efficace dans un champ d'activité donné et de faire face de façon adaptée aux problèmes qu'il rencontre.

Les connaissances renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Il s'agit principalement de règles, de principes, de repères.

Les capacités renvoient à la mise en œuvre des connaissances, à l'activité de l'élève et à la mobilisation des ressources pour agir. Il s'agit principalement d'habiletés, de techniques, de savoir-faire.

Les attitudes renvoient à l'engagement et aux comportements que l'élève doit avoir dans ses relations à lui-même, aux autres et à l'environnement et sont sous-tendues par des valeurs qu'il convient d'acquérir et d'installer.

Afin de mettre en place les éléments d'une culture commune, d'équilibrer et d'homogénéiser l'offre de formation, une liste nationale d'APSA est arrêtée. Cette liste sera révisée régulièrement. Pour chacune des APSA de cette liste le programme présente un référentiel national des compétences attendues. Leurs formulations rappellent le lien que chaque APSA entretient avec l'une des compétences propres et permettent l'identification d'un degré d'efficacité au regard d'un problème moteur caractéristique de chaque niveau. Elles expriment aussi les principales attentes méthodologiques et sociales dans l'APSA, sans exclure la possibilité d'en aborder d'autres. Les situations d'apprentissage permettant l'acquisition des compétences attendues restent, dans le cadre de sa liberté pédagogique, à l'initiative de l'enseignant.

Liste académique d'APSA = Dans chaque académie, le recteur arrête une liste d'APSA correspondant aux réalités et aux particularités régionales et publie les fiches complètes les concernant selon le modèle proposé par le programme. Le nombre d'activités de la liste académique ne pourra excéder le tiers de la liste nationale. Cette liste sera régulièrement révisée.

Activité spécifique à l'établissement = Une activité et une seule peut être spécifique à l'établissement. Dans ce cas, le choix de celle-ci, justifié dans le projet d'EPS, devra être validé par l'inspection pédagogique régionale. L'équipe pédagogique devra alors élaborer une fiche selon le modèle proposé par le programme.

→ C'est cette fiche que nous allons proposer pour le premier niveau d'exigence.

1. Pré-requis

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

2. Conduites typiques

Ces conduites sont virtuelles, c'est-à-dire qu'elles sont ici présentées sur la base de caractéristiques souvent largement partagées par des élèves de 6^e ou de 5^e avant un premier cycle d'enseignement du VTT en milieu scolaire. 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.

- ✓ **Sur le plan bio-informationnel** : prise d'information presque uniquement visuelle (informations proprioceptives négligées), regard centré sur la roue avant, vision périphérique très peu développée, problème de dissociation entre le déplacement et le regard.
- ✓ **Sur le plan psychoaffectif** : conduites différenciées : certains enfants éprouvent des sensations agréables dans la recherche de la vitesse de déplacement à vélo sans avoir toujours conscience des dangers, alors que d'autres ressentent des sensations désagréables et ont peur de tomber.
- ✓ **Sur le plan relationnel** : les enfants éprouvent un grand plaisir à pratiquer ensemble (« être avec les copains »), mais ces relations ne sont pas encore basées sur l'entraide et la coopération.
- ✓ **Sur le plan technique** : les enfants sont capables de se déplacer à vélo, mais ils ne maîtrisent pas encore leurs déplacements. La relation avec le vélo se caractérise par :
 - Des difficultés pour monter et descendre de vélo (le vélo zigzague au moment du départ) ;
 - Les différentes actions sont juxtaposées et non enchaînées : pédalage, changement de direction, freinage et changement de braquet sont rarement combinés ;
 - Un manque de précision dans le choix des trajectoires ;
 - Un freinage crispé, sans différenciation des deux commandes, 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 sur le vélo : le centre de gravité ne se déplace pas.

3. Conditions matérielles et horaires

Durée de chaque séance : 50 minutes.

Durée du cycle : 12 – 15 séances.

Aire d'évolution : un espace protégé et aménagé permettant des évolutions variées en toute sécurité (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 matérialiser et baliser l'espace et de concrétiser les buts à atteindre.

4. Fiche APSA

Compétence propre à l'EPS 2	Groupe d'activités : APPN	Activité : Vélo Tout Terrain	Niveau 1
<p>Compétence attendue Conserver son équilibre tout en pilotant le vélo dans des circonstances variées : maîtriser, diversifier et dédramatiser 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). Choisir, régler et vérifier son matériel et les éléments de sécurité passive pour se déplacer confortablement, efficacement, et en sécurité.</p>			
<p style="text-align: center;">Connaissances</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p style="text-align: center;">Capacités</p> <p><u>Du pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter, descendre, et remonter à vélo. • Rouler droit, virer, contourner, slalomer en alternant la direction du regard et en adaptant sa vitesse (espace proche/espace lointain). • Varier sa vitesse : accélérer et ralentir pour rouler lentement, modérément, ou rapidement. • Freiner 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. • 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. • Enchaîner différentes actions pour réaliser un gymkhana. • Se déplacer en sécurité dans un milieu simulant un déplacement sur la voie publique en appliquant des règles du code de la route. <p><u>Liées aux autres rôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 déraillée. 	<p style="text-align: center;">Attitudes</p> <p><u>Du pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><u>Liées aux autres rôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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... 	
<p>Liens avec le socle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétence 1 : Connaître un vocabulaire spécifique et maîtriser la langue française en relation avec l'utilisation du vélo. • Compétence 3 : Expérimenter et comprendre les principes mécaniques du braquet : liens avec le développement, la cadence de pédalage, et la vitesse de déplacement. • Compétence 5 : Sensibiliser au respect de l'environnement naturel. • Compétence 6 : Accepter et investir différents rôles sociaux. Agir en sécurité pour soi et pour les autres. • Compétence 7 : Prendre des décisions pour mener un projet (choix d'un parcours gymkhana) ajusté à ses possibilités et évalué lors d'une échéance terminale. 			

5. Evaluation

Réaliser un parcours gymkhana imposé ou libre comprenant une note de départ et des pénalités, et organisant l'enchaînement des différents éléments de la compétence (connaissances, capacités, attitudes) enseignées au cours du cycle.

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.

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.