

CYCLE : VTT niveau 3	LECON : 1 et 2 / 8				Date :	
Classe : 2°pro ou 1ere année CAP	Présents :	Dispensés :		Absents :		
OBJECTIF(S) DE LA LECON						
Découverte de l'activité et du matériel						
Quelles connaissances, capacités, attitudes/COMPETENCE ATTENDUE						
Connaissances	<u>Règles de sécurité et de respect du matériel</u> : port du casque, contrôle de sa vitesse, freinage simultané avant/ arrière, pas de croisement de chaîne, réglage de selle, pose de vélo du côté opposé au dérailleur...					
Capacités	Monter et descendre du vélo, s'équilibrer en roulant à petite vitesse, freiner, repartir, accélérer, freiner sans déraper, éviter un obstacle sans freiner ...					
Attitudes	Respect des règles de sécurité et du matériel, coopération entre les deux élèves qui ont le même vélo (un vélo pour deux)					
LIENS AVEC LES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES						
CMS 1	S'engager lucidement dans la pratique;					
CMS 2	Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;					
CMS 3	Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.					
PLAN DE LA LECON						
	Prise en main	Echauffement	Situation 1	Situation 2	Bilan	Total
Durée						
PRISE EN MAIN						
<p>Présentation de l'activité et vérification de l'état du VTT : à l'arrêt, état des axes de rotation. Pour la direction, freiner avec le frein avant, mettre la main sur la fourche pour ressentir le jeu. Pour l'axe du pédalier, solliciter latéralement une des manivelles, évaluer le jeu. Marchant à côté du vélo, l'état des freins doit être testé. La pression sur l'un des leviers doit bloquer progressivement la roue. Les mâchoires du disque ou de l'étrier doivent revenir et laisser tourner librement la roue du vélo soulevé. Roulant à petite vitesse, la transmission doit être testée. Elle doit être huilée, pas de rouille apparente ou de chaîne sèche. En actionnant la manette droite du dérailleur en roulant à petite vitesse, la chaîne doit descendre au niveau de la roue sur le petit pignon sans toucher le cadre et monter sur le grand pignon sans toucher les rayons. En actionnant la manette gauche, la chaîne doit monter sur le grand plateau, et descendre sur le plus petit sans difficulté. NE JAMAIS CROISER LA CHAÎNE : grand plateau / grand pignon ou petit plateau/ petit pignon. Commencer le cycle sur le plateau intermédiaire en utilisant que la manette droite.</p> <p>Les pneumatiques doivent être en bon état, encore crantés, gonflés entre 1,7 et 2,5 bars sans déformation du pneu. La position doit être réglée. Le poste de pilotage doit être accessible les bras légèrement tendus ; les leviers de frein adaptés à la dimension des mains. La selle doit être horizontale tous les embouts doivent être obturés (bouchons de guidons). La hauteur de selle doit permettre de reposer les pointes de pieds au sol en étant assis sur la selle jambes tendues. Le serrage des roues par les blocages rapides doivent être vérifiés, serrés suffisamment, les blocages orientés vers l'arrière.</p>						

ECHAUFFEMENT

Relais à deux avec un VTT sur une piste de 250 mètres. Petit pignon sur les lignes droites, deuxième ou troisième pignon dans les virages pour apprendre la manipulation des manettes droites. Pendant dix minutes.

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°1 LE CIRCUIT LENT (annexe 1)

OBJECTIF(S)

Tenir en équilibre sur le vélo à vitesse lente ou à l'arrêt. Freinage progressif et uniforme sur les deux freins. Changement de direction à petite vitesse.

Durée : 20 minutes

Nb de répétitions : 5 à 6 par élève

Organisation (matérielle, formes de groupement, rôles,...)

Mise en place de trois circuits lents pré-tracés de trois niveaux différents (rayon de braquage de plus en plus court). Un VTT pour deux élèves. Un élève fait le parcours, le second compte les erreurs (touche de plot ou les poses de pied au sol).

But	Réaliser le parcours sans toucher les plots ni poser les pieds au sol.
Consignes	Pas de changement de vitesse. Utilisation des deux freins en simultané.
Critères de réussite	Pas de pose de pied, ni de toucher de plot
Critères de réalisation (ce qu'il à faire pour faire) Cf. contenus d'enseignement	Rester assis sur sa selle, poser les mains sur les freins, utiliser les trajectoires les plus larges possibles.
Evaluation	Nombre d'erreurs

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°2 : CIRCUIT RAPIDE CHRONOMETRE (Annexe 2)**OBJECTIF(S)**

Accélérer, changer de direction, éviter un obstacle sans freiner, s'arrêter rapidement sans déraper. Pas de changement de vitesse : PARCOURS SUR PATEAU INTERMEDIAIRE ET PETIT PIGNON .

Durée : 20 minutes**Nb de répétitions : 5 à 6 par élèves****Organisation (matérielle, formes de groupement, rôles,...)**

Utilisation d'un parcours pré-tracé : slalom rapide en pédalant, demi-tour sur un rayon serré, accélération et évitement de plots sans freiner, arrêt rapide avec freinage à partir d'une ligne.

But

Réaliser le parcours le plus vite possible.

Consignes

Ne pas changer de vitesse, contrôler sa vitesse durant le slalom initial pour ne pas freiner. Eviter l'obstacle en jouant sur l'équilibre et la direction. Freinage final progressif et sur les deux freins.

Critères de réussite

Parcours en moins de 25 secondes

**Critères de réalisation
(ce qu'il à faire pour faire)
contenus d'enseignement**

Doser sa vitesse, utiliser le rayon de braquage le plus large possible pour le demi-tour, repartir en danseuse pour accélérer, incliner le vélo pour éviter l'obstacle, freiner sur les deux freins en même temps à l'arrêt final.

Evaluation

Temps du parcours : 10/20 = 25 secondes
20/20 = 15 secondes

Fin de leçon : bilan, vérification du matériel, nettoyage et rangement