

CYCLE : VTT niveau 3	LECON : 3 et 4 / 8		Date :			
Classe : 2 ^o pro ou 1 ^{ere} année CAP	Présents :	Dispensés :	Absents :			
OBJECTIF(S) DE LA LECON						
Familiarisation avec les changements de vitesses et jeu d'équilibre en fonction du relief.						
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 coté opposé au dérailleur...					
Capacités	Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage permettant de maintenir une allure efficace en fonction du terrain et des obstacles rencontrés. S'équilibrer sur son VTT en fonction de la pente du terrain (transfert de poids pour stabiliser l'ensemble). identifier les moments de relance ou de ralentissement afin d'éviter une allure saccadée, anticiper les changements de vitesse (que manettes de droites ...7 pignons avec plateau intermédiaire). Ajuster son freinage tout en restant équilibré sur son vélo en utilisant les deux freins sans bloquer la roue avant.					
Attitudes	Respect des règles de sécurité et du matériel, coopération entre les deux élèves qui ont le même vélo (un vélo pour deux) Soutenir un effort intense pendant Dix minutes.					
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 la séance 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 CHAINE : 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 bar 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 pendant 10 minutes sur un carré de 20m sur 20m. A chaque changement de côté, un nouvel exercice... plateau intermédiaire petit pignon

- Pédaler que du pied gauche
- Pédaler que du pied droit
- Avancer en roue libre debout sur les pédales
- Prendre un élan et mettre les deux pieds sur la barre horizontale du cadre
- Lever la roue avant
- Avancer en roue libre bassin derrière la selle
- Avancer en roue libre épaules devant le guidon

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°1 les changements de pignon

OBJECTIF(S)

En relais à deux. Faire chacun son tour, un tour de 250m en essayant tous les rapports possibles en utilisant la manette de droite (7 pignons)

Durée : 10 minutes

Nb de répétitions : relais à deux

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

Utilisation de la piste de 250m, un vélo pour deux.

But	Tester les changements de vitesse
Consignes	N'utiliser que les manettes droites. Ne changer de vitesse que en pédalant. Ne pas faire craquer la chaîne.
Critères de réussite	Changement de vitesse progressif sans à coup et sans bruit de chaîne.
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, ne jamais cesser de pédaler. Changer un pignon après l'autre.
Evaluation	Changement de vitesse en silence ! pédalage continu.

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°2 : Cross 200 accidenté (Annexe 3)

OBJECTIF(S)

Réaliser en relais à deux, le plus grand nombre de tours possibles, d'un parcours de cross de 200m avec un faux plat, une forte descente suivie d'une forte montée. Il faut anticiper les changements de vitesse pour avoir une fréquence de pédalage constante.

Durée : 2X 10 minutes

Nb de répétitions : relais à deux

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

Utilisation d'un parcours pré-tracé de 200m avec des plots pour marquer les changements anticipés des vitesses (10m avant la rupture de pente). Un VTT pour deux.

But	Réaliser le plus grand nombre de tour à deux, en utilisant le changement des pignons pour être plus efficace (manette de droite).
Consignes	N'Utiliser que les manettes de droites. Rester sur le plateau intermédiaire. Anticiper les changements de vitesse avant les ruptures de pente (plot). Ne pas faire craquer la chaîne.
Critères de réussite	Changement de vitesse effectué avant la rupture de pente. Fréquence constante de pédalage. Pas de bruit de chaîne.
Critères de réalisation (ce qu'il à faire pour faire) contenus d'enseignement	Doser son effort, pédaler de façon continue malgré les changements de pentes. Dans la descente, décaler son bassin vers l'arrière de la selle et garder les deux mains sur les freins. Dans la monter, rester le plus longtemps possible assis pour ne pas trop alléger la roue arrière.
Evaluation	<u>Nombre de tours en 10 min. Faire mieux à la deuxième tentative malgré la fatigue.</u>

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