

CYCLE : VTT niveau 3	LECON : 5 et 6 / 8		Date :			
Classe : 2°pro ou 1ere année CAP	Présents :	Dispensés :	Absents :			
OBJECTIF(S) DE LA LECON						
Trial et parcours d'endurance						
Quelles connaissances, capacités, attitudes/COMPETENCE ATTENDUE						
Connaissances	Règles de sécurité et de respect du matériel : 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. 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. identifier les paramètres du terrain .respecter les consignes .être attentif aux déplacements de ses camarades .encourager les camarades en difficulté, l'aider					
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						
Présentation de la séance et vérification de l'état du VTT						
ECHAUFFEMENT						
Relais à deux avec un VTT pendant 12 minutes sur un carré de 20m sur 20m. Faire les différents côtés, les diagonales....à chaque croisement avec un autre cycliste , respecter la priorité à droite et ralentir ou au besoin rester sur place sans poser les pieds au sol. Relais toutes les deux minutes.						
-						

SITUATION D'APPRENTISSAGE Le plateau de trial (annexe 4)**OBJECTIF(S)****Durée : 30 minutes****Nb de répétitions : travail par atelier à deux pour un VTT****Organisation (matérielle, formes de groupement, rôles,...)**

Mise en place de six ateliers de trial :

- 1 : talus à 4 pentes (+ ou – fortes)
- 2 : Passages sur rondin
- 3 : 3 bascules (+ ou – hautes)
- 4 : 2 chemins de planche, les poutres
(10 et 20 cm)
- 5 : la marche
- 6 : 3 slaloms lents (3 niveaux)
- 7 : l'élastique

But

Réaliser les différents ateliers sans poser les pieds au sol et sans toucher les plots

Consignes

Pas de changement de vitesse. Plateau intermédiaire et petit pignon

Critères de réussite

Pas d'erreur , ni de pose de pied au sol

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

Contrôler le cadre de son vélo avec les pieds , les jambes et le bassin, poser les mains sur les freins, doser sa vitesse, contrôler la direction du vélo en maintenant la trajectoire de la roue avant.

Avancer ou reculer son bassin sur le vélo en fonction des obstacles.

Evaluation

Nombre d'erreurs par atelier (tableau de marque)

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°2 : Relais endurance à deux (annexe 5)

OBJECTIF(S)

Réaliser en relais à deux, le plus grand nombre de tours possibles, d'un parcours de cross de 300m avec un talus, un passage dans le sable, un portage au-dessus d'un muret de 50 cm. Il faut anticiper les changements de vitesse pour avoir une fréquence de pédalage constante et doser son effort pour tenir 30 minutes en relais à deux (changements libres)

Durée : 30 minutes

Nb de répétitions : relais à deux

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

Utilisation d'un parcours pré-tracé de 300m sur le plateau EPS (annexe 5)

But	Réaliser le plus grand nombre de tour à deux, en gardant une vitesse et une cadence de pédalage régulières.
Consignes	N'Utiliser que les manettes de droites. Rester sur le plateau intermédiaire. Anticiper les changements de vitesse. Ne pas faire craquer la chaine. Ne pas partir trop vite, doser son effort.
Critères de réussite	Temps régulier de chaque tour, pas trop de dégradation due à la fatigue. Nombre de tours à deux sur 30 minutes
Critères de réalisation (ce qu'il à faire pour faire) contenus d'enseignement	Doser son effort, pédaler de façon continue .
Evaluation	<u>Nombre de tours en 30 min.</u> 10/20 13km/h = 20 tours 20/20 18km/h = 30 tours 15/20 15km/h = 25 tours

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