

LE VTT A L'ECOLE AU CYCLE 3

ANALYSE DIDACTIQUE DE L'ACTIVITE

I) Définition :

Se déplacer d'un point à un autre dans un milieu incertain et variable (la nature), au moyen d'un engin roulant (le vélo) nécessitant une activité (physiologique, musculaire, cognitive, affective...) d'équilibre, de pilotage et de propulsion de la part du pratiquant.

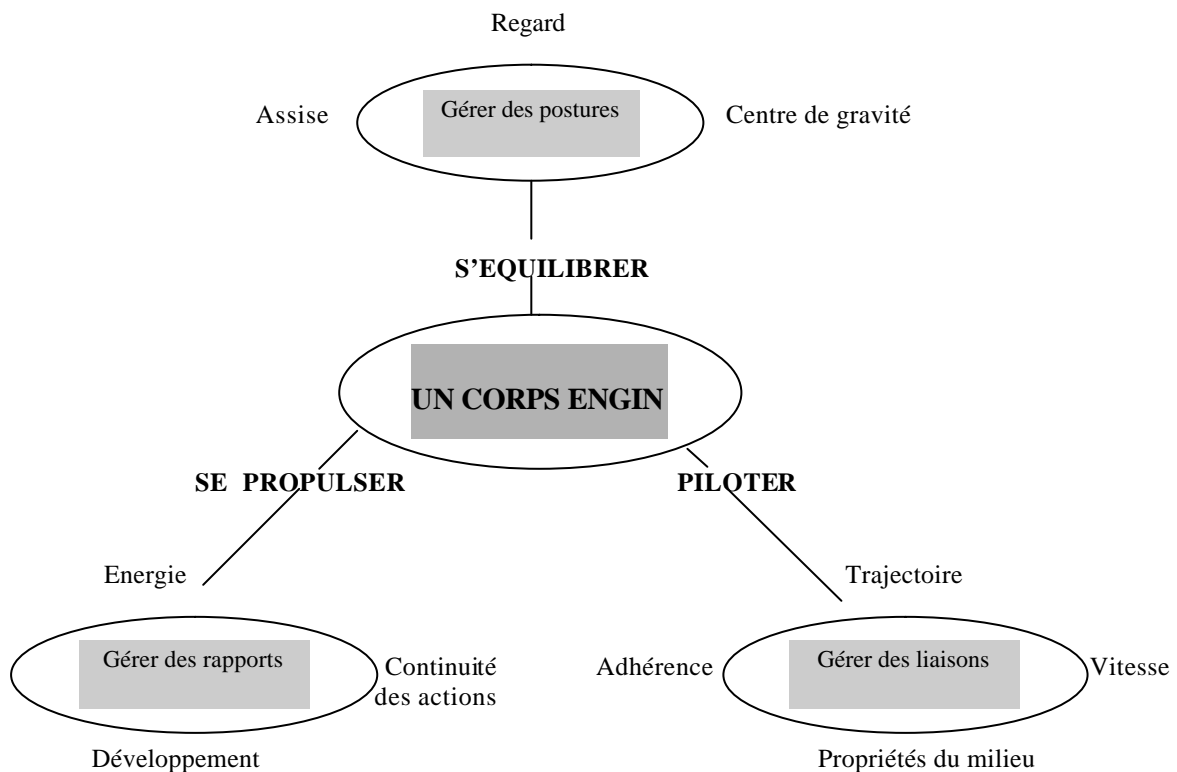
II) Enjeux de formation :

1/ *Développement du répertoire moteur* de l'élève par l'acquisition d'habiletés spécifiques à la pratique du VTT (pédaler, freiner, piloter...) et de compétences propres au domaine d'action des APPN (anticipation, lecture du milieu, adaptation aux variations, gestion du risque...).

2/ *Développement de l'autonomie* dans la pratique par l'élargissement de son champ d'action physique, cognitif, affectif, mécanique... Cette autonomie concerne la maîtrise de la prise de risque (évaluer le risque et proposer une réponse adaptée au problème posé). Elle concerne aussi la préparation, la vérification et l'entretien permanent de son matériel (ne pas être dépendant des autres, pouvoir gérer les problèmes pendant la pratique).

III) Problèmes fondamentaux :

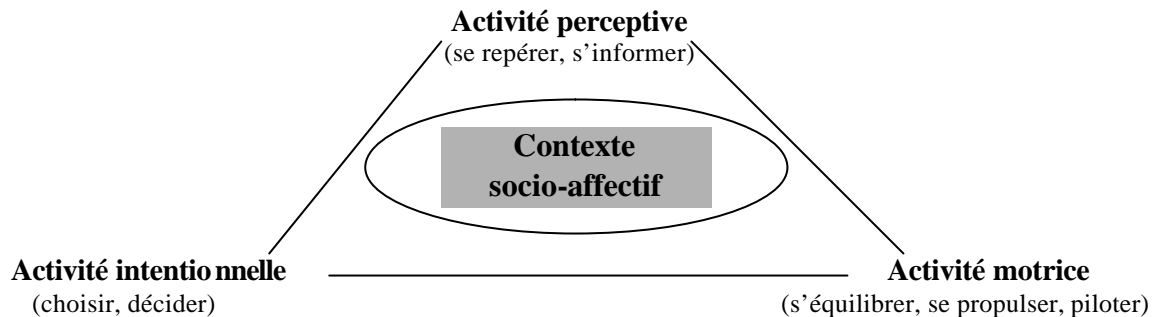
Un ensemble de données à gérer autour d'un système corps/engin et de trois composantes :



Le pratiquant doit également traiter en permanence des informations sur soi, sur le milieu et sur l'engin en fonction du projet de déplacement (seul, en groupe, en milieu inconnu, trial, descente, slalom, raid, orientation, course de côte...) et gérer les émotions suscitées par le contexte (isolement, obstacles, confrontation...).

Ce contexte «socio-affectif» détermine une charge émotionnelle plus ou moins importante selon le niveau et l'expérience du pratiquant dans l'activité. Il induit des attitudes significatives des émotions qu'il suscite et peut avoir des conséquences sur la motivation (appréhension, renoncement...).

L'activité des élèves peut alors être représentée de la façon suivante :



IV) Compétences EPS visées :

En référence aux nouveaux programmes de 2002, la pratique du VTT permet l'acquisition de deux types de compétences :

Compétence spécifique :

→ « *adapter ses déplacements à différents types d'environnements* »

Compétences transversales :

→ « *s'engager lucidement dans l'action* »

→ « *construire un projet d'action* »

→ « *mesurer, apprécier les effets de l'activité* »

→ « *appliquer et construire des principes de vie collective* »

V) Thèmes d'étude, savoirs fondamentaux et actions motrices :

Les thèmes recouvrent les différentes ressources sollicitées par la pratique du VTT. Ils constituent pour l'enseignant des dominantes, mettant l'accent sur un problème à résoudre. Dans la réalité ils sont toujours en interaction.

1/ EQUILIBRE :  **Savoir adopter la meilleure position et transférer le poids du corps**

■ Déplacement et mobilité corporelle d'avant en arrière, de haut en bas et de gauche à droite
(adopter une position du bassin permettant une équilibration du couple vélo/pilote)

- pour monter
- pour descendre
- pour franchir un obstacle
- pour sauter
- pour franchir un passage étroit, un dévers
- pour réaliser un circuit « trialisant »
- pour passer une bosse
- etc...

2/ PROPULSION :  **Savoir pédaler**

■ Transmission de la force développée par les membres inférieurs
(avoir un pédalage rond et fluide)

- pour maintenir/entretenir sa vitesse
- pour augmenter sa vitesse
- pour rouler le plus vite possible
- etc...

Savoir adopter le meilleur braquet (plateaux et pignons)

- Gestion efficace des dérailleurs en fonction du terrain et de ses capacités physiques (*avoir une bonne ligne de chaîne pour un bon rendement*)
 - pour descendre
 - pour se déplacer sur le plat
 - pour monter
 - etc...

3/ PILOTAGE : **Savoir utiliser les trajectoires**

- Passage des dévers et changements de direction (virages) (*déplacer son centre de gravité et avoir une bonne dissociation segmentaire*)
 - pour suivre un parcours
 - pour réaliser un itinéraire varié
 - pour tourner
 - etc...

Savoir freiner et s'arrêter

- Contrôle efficace du déplacement en fonction de la vitesse et du terrain (*avoir une bonne gestion des freins avant et arrière*)
 - pour franchir des passages difficiles (étroits...)
 - pour ralentir
 - pour réaliser un arrêt d'urgence
 - etc...

Savoir glisser et déraper

- Contrôle de la trajectoire dans des conditions particulières (boue...)
(*préserver sa sécurité en maintenant l'adhérence des pneus*)
 - pour monter
 - pour descendre
 - pour virer
 - etc...

4/ ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT : **Savoir lire et sentir le terrain**

- Traitement des informations sur le milieu, sur soi et repérage (*relier la carte et le terrain, lire le milieu et anticiper*)
 - pour mémoriser un itinéraire
 - pour élaborer un itinéraire sur une carte
 - pour percevoir les obstacles
 - pour apprécier les distances
 - pour modifier sa trajectoire
 - pour suivre un tracé
 - pour respecter le milieu (faune, flore, autres usagers...)
 - etc...

5/ AUTONOMIE ET SECURITE : **Savoir préparer sa sortie**

- Entretien, réparer, préparer son vélo et prévoir sa sortie (*maintenir la pratique du VTT possible en toute sécurité*)
 - nettoyer, graisser (chaîne, plateaux, pignons, dérailleurs...)
 - vérifier, régler (dérailleurs, pédalier, freins, système de direction...)
 - prévoir une trousse de secours
 - prévoir l'équipement nécessaire (casque, gants, lunettes...)
 - s'informer de la météo

- déterminer le lieu de pratique
- identifier les caractéristiques du parcours (dénivelé, longueur, difficultés...)
- évaluer le temps de la sortie...

V) Objectifs recherchés au cycle 3 :

A la fin de l'unité d'apprentissage tous les élèves doivent être capables de :

- réaliser un parcours en milieu naturel, en adaptant leur déplacement aux difficultés du terrain (obstacles, descentes, montées...) en respectant un itinéraire jalonné (liaison carte-terrain), un contrat de distance ou de temps et un code de circulation (respect des autres usagers).

Cela suppose d'avoir résolu des problèmes liés :	Cela suppose également d'avoir acquis :
<ul style="list-style-type: none"> - à l'appréhension (peur du déséquilibre, de la chute...) - à l'indexation (manipulation des dérailleurs...) - au choix et à la maîtrise des trajectoires - à la gestion des allures de déplacement - à l'orientation et à la lecture du milieu - à la gestion de l'effort - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - une connaissance de ses possibilités - une connaissance du matériel - une connaissance des principes de sécurité - ...

VI) Situation de référence :

La situation de référence s'utilise en début d'unité d'apprentissage pour confronter les élèves aux problèmes fondamentaux de l'activité et pour situer leur niveau de pratique (évaluation diagnostique). Elle sera également utilisée pendant et à la fin du module d'enseignement pour identifier leurs difficultés, leurs réussites (évaluation formative) et pour mesurer leurs progrès (évaluation certificative).

Son élaboration doit prendre en compte le niveau de développement des élèves (sur le plan moteur, cognitif et affectif), leur vécu dans l'activité (possession d'un VTT personnel, suivi d'une unité d'apprentissage...) ainsi que les ressources locales afin de déterminer le lieu de pratique (cour de l'école, parc, bois...).

Le travail consiste alors à concevoir, sur le site choisi, un projet de déplacement en VTT intégrant les problèmes fondamentaux de l'activité (équilibre, propulsion, pilotage) et les déterminants de l'action (prise d'information, gestion des risques). Ce projet de déplacement peut s'organiser sous la forme d'un parcours ou d'ateliers (les deux formes peuvent aussi se combiner).

Les contraintes posées dans la situation de référence proposent plusieurs degrés de maîtrise des problèmes. Chaque élève doit pouvoir réussir au moins le premier niveau et ne pas atteindre le dernier.

Exemples de situations de référence :

■ **Situation de référence 1**

- **Milieu** : cour de l'école, plateau d'EPS, parc à proximité...
- **But** : réaliser en vélo un parcours en enchaînant les actions suivantes :
 - monter sur son vélo d'un côté, rouler, s'arrêter, descendre de l'autre côté...
 - slalomer entre des plots
 - passer sous un obstacle horizontal (élastique...)
 - toucher un objet en l'air
 - monter sur son vélo et atteindre le plus vite possible une zone distante de 30 mètres environ
 - effectuer une légère montée
 - circuler dans une zone en tenant compte des autres usagers et des règles de circulation
 - effectuer une légère descente, freiner pour s'arrêter dans une zone délimitée
 - rouler dans un couloir étroit
 - faire tomber une quille avec un pied
 - passer sur une planche basculante
 - ...
- **Critères de réussite** :
 - réaliser le parcours en entier
- **Critères et indicateurs d'évaluation** :
 - *équilibre* : pose des pieds au sol, chute, contact avec les obstacles...
 - *pilotage* : position/mobilité sur le vélo (assis, debout), respect/maîtrise des trajectoires, arrêt dans la zone..
 - *propulsion* : changement de vitesses, arrêt dans la montée, temps pour franchir la distance...
 - *sécurité* : respect des règles de circulation...

■ Situation de référence 2

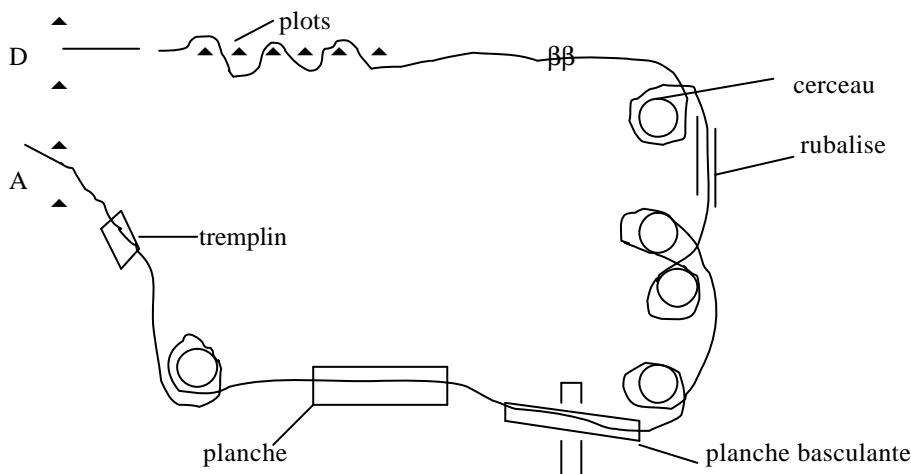
- Milieu : site naturel, bois, parcours de VTT balisé...
- But : réaliser à deux un parcours varié d'1 km environ, avec des bosses, des virages, des côtes, des descentes, des zones avec de l'herbe, de la terre, des cailloux...
- Conditions de réalisation :
 - la classe est divisée en deux groupes (coureurs et observateurs)
 - les coureurs partent toutes les 30 secondes par 2
 - les observateurs (par 2) sont répartis sur des zones déterminées (montée, descente, virages, arrivée...) avec une fiche d'observation
 - les fiches ont été préparées en classe
- Critères de réussite :
 - effectuer le parcours en entier
 - revenir à deux et ne jamais se séparer
- Critères et indicateurs d'évaluation :
 - *équilibre* : pose des pieds au sol, chute
 - *pilotage* : position sur le vélo (assis/debout), choix de la trajectoire (facile/difficile)
 - *propulsion* : changement de braquet, temps
 - *sécurité* : respect du déplacement à deux

VII) Exemples de situations d'apprentissage :

Les exemples proposés sont organisés par dominante (équilibre, pilotage, propulsion...). En fonction de l'observation (situation de référence) l'enseignant pourra choisir avec les élèves des situations d'apprentissage mettant plus particulièrement l'accent sur un problème dominant à résoudre. Pour chaque situation, il est souhaitable de proposer des difficultés de niveaux différents (au moins deux) en jouant sur l'aménagement du milieu (plus contraignant) et/ou sur la consigne (idem). Pour construire ses apprentissages et se transformer l'élève doit être confronté plusieurs fois à la même tâche : il expérimente des solutions, prend connaissance du résultat, cherche à affiner ses réponses, observe des camarades, échange avec eux, modifie ses choix, sa stratégie...

DOMINANTE EQUILIBRATION

- **Objectif** : maîtriser son équilibre sur le vélo
- **But** : réaliser un parcours parsemé d'obstacles
- **Critères de réussite** : poser le pied à terre le moins possible / ne pas toucher-renverser les obstacles
- **Type de tâche** :

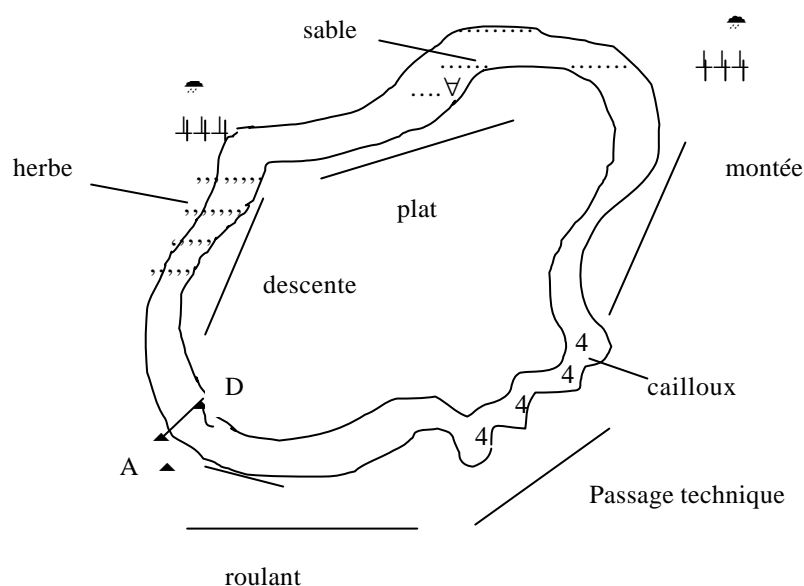


○ Variantes ou autres tâches :

- «L'escargot» : franchir la zone en mettant le plus de temps possible, sans mettre le pied à terre...
- «La monture» : monter, descendre, changer de position, supprimer un appui... en fonction des zones...
- «Le pompon» : toucher un objet suspendu...
- «Le chef d'orchestre» : imiter les mimiques, les attitudes, les positions du meneur...
- «La rivière» : relais par équipe. La roue avant ne doit pas toucher les obstacles posés au sol (lattes)...
- «Le garçon de café» : relais par équipe. Chaque coureur tient un plateau sur lequel sont posés des pots de yaourt...

DOMINANTE PROPULSION

- **Objectif** : adapter le pédalage et le braquet en fonction du terrain
- **But** : réaliser le parcours le plus vite possible
- **Critères de réussite** : temps, fourchette de temps
- **Type de tâche** :

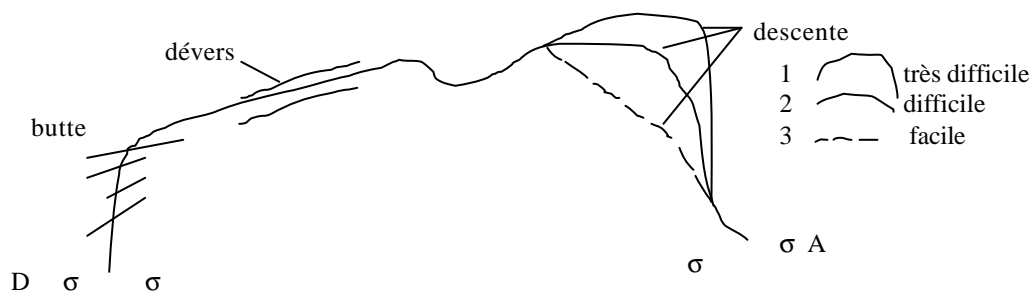


○ Variantes ou autres tâches :

- « 1, 2, 3 soleil » : quand le soleil se retourne, après avoir compté, ne plus bouger...
- « Le départ au top » : se déplacer ensemble dans un espace délimité, au signal démarrer vite et être le premier à atteindre la zone...
- « Les quatre coins » : au signal, changer de cerceau le plus vite possible...
- « La zone brûlante » : faire des va-et-vient d'un camp à l'autre, au signal s'arrêter : tout élève se trouvant dans la zone brûlante a perdu...

DOMINANTE PILOTAGE

- **Objectif** : adapter sa position et ses trajectoires en fonction du terrain
- **But** : réaliser le parcours sans s'arrêter
- **Critères de réussite** : - ne pas chuter ni poser le pied au sol
- déplacement du centre de gravité (latéralement/longitudinalement)
- **Type de tâche** :



○ Variantes ou autres tâches :

- « Le slalom » : terrain naturel, en pente, sol avec des feuilles, de la terre...slalomer autour des arbres...
- « L'arrêt d'urgence » : terrain naturel, pente forte, freiner et s'arrêter après avoir fait tomber le 1^{er} obstacle (latte posée sur 2 plots) mais pas le 2^{ème}...
- « Les appuis » : toucher avec la hanche ou l'épaule un objet tenu par un camarade positionné dans une zone interdite au vélo...ou prendre de l'élan, puis, en roue libre, incliner le vélo le plus possible entre 2 portes, à gauche, à droite...
- « Le signal » : rouler en ordre dispersé, au signal (visuel ou sonore) s'arrêter en utilisant le frein avant/arrière/les deux...