



LE PARCOURS CYCLISTE

THÉMATIQUES ABORDÉES

Cyclisme et respect

PRESENTATION GENERALE :

Cette activité fait découvrir le cyclisme aux enfants.

Depuis les Jeux Olympiques de Pékin (2008), le BMX a fait son apparition dans le programme des épreuves. Il rejoint le VTT, le cyclisme sur route et le cyclisme sur piste.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Conduire son vélo en toute sécurité
Motricité et équilibre

DUREE

2 heures

MATERIEL :

Dans la cour de récréation ou sur le plateau d'Education Physique et Sportive (EPS) communal, aménager 3 ou 4 circuits pour un groupe de 20 à 25 enfants,

Chaque circuit doit correspondre au niveau débutant, intermédiaire ou avancé.



DÉROULÉ

Prérequis

Savoir faire du vélo

Consignes

Les enfants forment des équipes de 2 avec un vélo ; avant de se lancer sur le circuit, chaque membre du binôme vérifie la bonne mécanique du vélo (freins, pédales, direction...) et règle correctement son casque. L'animateur rappelle ensuite les règles de sécurité.

Les consignes de jeu sont les suivantes :

Passer 5 fois sur chaque circuit. Par mesure de sécurité, laisser un espace d'au moins 5 m entre chaque vélo.

En fonction de son niveau, aller de plus en plus vite et réaliser des figures.

Progressivement, augmenter la vitesse de déplacement sans faire tomber le matériel mis en place, et en respectant l'espace de sécurité entre les cyclistes.

Programme :

1. Monter sur le vélo
2. Passer dans l'entonnoir et enchaîner un slalom entre les lignes
3. Faire du sur place pendant 4 secondes.
4. Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en lâchant la main gauche.
5. Effectuer un tour complet du giratoire en lâchant toujours la main gauche
6. Franchir la planche sans la toucher avec la roue avant
7. Traverser la zone de terrain accidenté debout sur les pédales
8. Rouler sur la planche
9. S'arrêter roue avant dans la zone
10. Franchir la zone d'arrivée en portant le vélo et le reposer après

VARIANTES

Modifier la place des ateliers sur le circuit, le sens de rotation

Réaliser le circuit en se suivant (contrôler sa vitesse par rapport à celui qui précède).

Faire croiser 2 circuits pour tenir compte de la circulation plus intense d'autres véhicules (apprentissage de la route)

Moduler le développement (changement de pignon, de plateau).

RELATIONS A DEVELOPPER :

Relations avec le club sportif

