

# *A partir d'une expérimentation VTT en milieu scolaire*

(collège CANISY : Ph. DELBAUCHE, D.NABUSSET)

## **Niveau 1 : *Le vélo est organisateur de l'activité de l'enfant.***

La progression du vélo est mal assurée; elle est hésitante, « hachée », irrégulière ...  
L'élève lutte avec et contre son vélo pour rechercher un équilibre qui reste aléatoire.  
On dit que l'enfant et le vélo sont en situation de duel.

## **Niveau 2 : *Le terrain est organisateur de l'activité de l'enfant.***

La progression du vélo est contrôlée sur terrain facile.  
Si la nature du terrain change, progression et équilibre redeviennent aléatoires.  
On dit que l'enfant se bat contre les difficultés du terrain.

## **Niveau 3 : *Le franchissement des obstacles est organisateur de l'activité de l'enfant.***

L'élève est capable de maîtriser sa progression et son équilibre sur terrain varié.  
Il contrôle parfaitement son vélo.  
Le franchissement des obstacles ne pose plus de problème, mais ralentit la progression.

## **Niveau 4 : *Le franchissement d'obstacles difficiles est organisateur de l'activité de l'enfant.***

L'élève franchit parfaitement tous les obstacles et se sort des situations les plus périlleuses.

# *A partir d'une expérimentation VTT en milieu scolaire*

(collège CANISY : Ph.DELBAUCHE, D. NABUSSET)

## **OBSERVABLES**

	<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>	<b>Niveau 4</b>
<b><i>PRISE D'INFORMATIONS</i></b>	-Regard centré sur le couple guidon/roue	-Regard centré sur l'espace proche avant	-Regard centré sur la difficulté immédiate (alternativement tête/roue-avant)	-Regard presque horizontal (anticipation de la difficulté)
<b><i>GESTION DU COUPLE EQUILIBRE/MOTRICITE</i></b>	-Tout le poids du corps sur la selle -Pédales placées verticalement -L'enfant est « porté » par le vélo	-Pédalage fluide -Utilisation de l'inertie du vélo pour passer une difficulté -Pédales verticales -Pose de pied au sol -Peu de maîtrise à vitesse lente	-Equilibre sur pédalier -Maîtrise du « sur place » -Pédales horizontales -Le corps amortit pour compenser les déséquilibres	-Tourne sur place -Utilisation du « pédaler/freiner »
<b><i>QUALITE DU DEPLACEMENT</i></b>	-Réflexe de la « patinette » -Pose les deux pieds dans les pentes	-Pédalage régulier -Non maîtrise des courbes serrées	-Alternance de phases de déplacements fluides et de rééquilibration sur place -La propulsion est rythmée par la nature du terrain	-Possibilité de tourner sur roue avant ou arrière, en statique, en sautant
<b><i>GESTION DE L'ENERGIE</i></b>	-Crispation du haut du corps -Rupture du pédalage -Freinage brusque, tardif, avec frein arrière	-Rigidité du train supérieur -Cycle de pédalage régulier -Ne maîtrise pas les développements du dérailleur	-Les 2 dérailleurs sont utilisés : la roue avant est freinée par à coups et le frein arrière lèche la jante -L'enfant maîtrise ses arrêts	-Vitesse de pédalage -Choix des braquets
<b><i>ENGAGEMENT</i></b>	-Hésitation -Pose du pied à terre avant l'obstacle	-Refus de tout travail avec déclivité, obstacles, virages serrés	-Ralentissement avant l'obstacle pour regarder, analyser, choisir le passage -Sans hésitation	-Utilisation de la vitesse pour « surfer » sur les obstacles
<b><i>UTILISATION DU MATERIEL</i></b>	-Blocage de la roue arrière	-Développement inadapté -Tenue de freins épisodique	-Deux doigts en permanence sur les leviers de freins	-Braquets adaptés -Freinage progressif
<b><i>GESTION DU COUPLE RISQUE/SECURITE</i></b>	...	-Pose du pied à terre constamment	-Peu de prise de risques	-Maîtrise des règles de sécurité -Equilibre dynamique du vélo -Vitesse et acrobatie

# LA BICYCLETTE

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. La pratique des activités de roue, en bicyclette, en vélo tout terrain (VTT) contribue à l'une des quatre compétences spécifiques à construire à l'école primaire : « adapter ses déplacements à différents types d'environnement ».

## **Définitions :**

Les activités de roue sont des pratiques de déplacement sur des engins roulant.

Le vélo est une activité utilitaire de locomotion sur un engin à 2 roues pour se déplacer dans un milieu plus ou moins certain nécessitant un pilotage, un équilibre et une propulsion de la part de son utilisateur.

Le V.T.T. est une activité de locomotion sur un engin adapté à 2 roues se déroulant dans un milieu incertain variable et nécessitant un pilotage, un équilibre et une propulsion de la part de son utilisateur.

## Les paliers d'adaptation en activité vélo et VTT

- Il apparaît dans l'évolution du cycliste des étapes comportementales, que nous appelons paliers adaptatifs.
- Pour chaque palier, nous faisons des constats sur ce que l'élève fait. Nous tentons de caractériser son mode d'organisation dominant dans le rapport au milieu environnant.
- Le passage d'un palier à un autre nécessite une transformation de l'organisation du sujet. Cette transformation n'est pas seulement un changement d'attitude, c'est une rupture avec son comportement antérieur.

### PALIER ADAPTATIF A

Constats :

- La progression du vélo est mal assurée. Elle est hésitante, « hachée », irrégulière...
- L'élève lutte avec et contre son vélo pour rechercher un équilibre qui reste aléatoire.
- On dit que l'enfant et le vélo sont en situation de duel.

**L'élève est organisé  
par la lutte  
avec son vélo**

### PALIER ADAPTATIF B

Constats :

- La progression du vélo est contrôlée sur terrain facile.
- Si la nature du terrain change, progression et équilibre redeviennent aléatoires.
- On dit que l'enfant se bat contre les difficultés du terrain.

**L'élève est organisé  
par la lutte  
avec les difficultés du terrain**

### PALIER ADAPTATIF C

Constats :

- L'élève est capable de maîtriser sa progression et son équilibre sur terrain varié.
- Il contrôle parfaitement son vélo.
- Le franchissement des obstacles ne pose plus de problème, mais ralentit la progression.

**L'élève est organisé  
par le franchissement  
des obstacles**

### PALIER ADAPTATIF D

Constats :

- L'élève franchit parfaitement tous les obstacles et se sort des situations les plus périlleuses.

**L'élève est organisé  
par la recherche  
de l'économie énergétique.**

## L'adaptation du débutant en vélo et en vtt

	<b>Ce que fait l'élève</b> (constats observables)	<b>Ce qui organise l'élève</b> (caractéristiques)	<b>Ce qui résiste aux progrès de l'élève</b> (obstacles moteurs)	<b>Transformations attendues</b> (objectifs d'apprentissage)	<b>Contenus d'enseignement</b> (conditions à intérioriser)
<b>Palier adaptatif A</b>  <i>Construire le pilotage</i>	L'élève est organisé par la lutte avec son vélo	<b>Le vélo</b>  La progression est mal assurée, hésitante, hachée, irrégulière	- Lecture du terrain par réaction - Pose réflexe des pieds à terre  <b>OBSTACLE EMOTIONNEL</b>	Savoir se déplacer à vitesse modérée sur un terrain varié mais sans grande difficultés, sur une distance adaptée, en maîtrisant son équilibre	Développer l'équilibre sur le vélo à vitesse modérée
<b>Palier adaptatif B</b>  <i>Construire l'équilibre</i>	L'élève est organisé par la lutte avec les difficultés du terrain	<b>Le terrain</b>  Sur terrain facile, la progression du vélo est contrôlée Si les difficultés du terrain augmentent, progression et équilibre deviennent aléatoires	- Point d'assise sur la selle - Rigidité du haut du corps  <b>OBSTACLE MOTEUR</b>	Savoir assurer un déplacement continu sur un terrain où les difficultés s'enchaînent, exigeant de varier vitesse et position	Adapter la vitesse et la position sur le vélo en fonction des difficultés
<b>Palier adaptatif C</b>  <i>Construire la propulsion</i>	L'élève est organisé par le franchissement des obstacles	<b>Le franchissement des obstacles</b>  Sur terrain varié, équilibre et progression sont assurés	- Non repérage des obstacles - Alternance de phases de déplacement et de rééquilibration  <b>OBSTACLE PERCEPTIF</b>	Savoir réaliser un parcours chronométré où les difficultés s'enchaînent et se cumulent, sans pose de pied et sans compromettre sa sécurité	Enchaîner les difficultés en contrôlant les déséquilibres passagers tout en conservant sa vitesse
<b>Palier adaptatif D</b>  <i>Construire la maîtrise de son énergie</i>	L'élève est organisé par la recherche de l'économie énergétique	<b>La difficulté des obstacles</b>  Sur terrain varié, la recherche d'acrobaties dans des situations périlleuses	- Non-anticipation du choix de développement - Utilisation de la vitesse pour « surfer » sur les obstacles  <b>OBSTACLE ENERGETIQUE</b>	Savoir réaliser un parcours le plus rapidement possible, en « utilisant » le terrain tout en conservant sa sécurité dans les situations périlleuses	Maintenir une fréquence de pédalage optimale en maîtrisant sa sécurité

## Le sens du progrès dans les contenus d'enseignement

	<b>Prise d'informations</b>	<b>Gestion du couple équilibre/motricité</b>	<b>Qualité du déplacement</b>	<b>Gestion de l'énergie</b>	<b>Engagement</b>	<b>Utilisation du matériel</b>	<b>Gestion du couple risque/sécurité</b>
<p><b>Palier adaptatif A</b></p> <p><i>Construire le pilotage</i></p>	-regard centré sur le couple guidon/roue	-tout le poids du corps sur la selle -pédales placées verticalement -l'enfant est « porté » par le vélo	-réflexe de la « patinette » -pose les 2 pieds dans les pentes	-crispation du haut du corps -rupture du pédalage -freinage brusque, tardif, avec frein arrière	-hésitation -pose du pied à terre avant l'obstacle	-blocage de la roue arrière	...
<p><b>Palier adaptatif B</b></p> <p><i>Construire l'équilibre</i></p>	-regard centré sur l'espace proche avant	-pédalage fluide -utilisation de l'inertie du vélo pour passer une difficulté -pédales verticales -pose de pied au sol -peu de maîtrise à vitesse lente	-pédalage régulier -non maîtrise des courbes serrées	-rigidité du train supérieur -cycle de pédalage régulier -ne maîtrise pas les développements du dérailleur	-refus de tout travail avec déclivité, obstacles et virages serrés	-développement inadapté  -tenue épisodique des manettes de freins	-pose fréquente du pied à terre
<p><b>Palier adaptatif C</b></p> <p><i>Construire la propulsion</i></p>	-regard centré sur la difficulté immédiate	-équilibre sur pédalier -maîtrise du « sur place » -pédales horizontales -le corps amortit pour compenser les déséquilibres	-alternance de phases de déplacements fluides et de rééquilibration sur place -la propulsion est rythmée par la nature du terrain	-les 2 dérailleurs sont utilisés : la roue avant est freinée par à coups et le frein arrière lèche la jante -l'enfant maîtrise ses arrêts	-ralentissement avant l'obstacle pour regarder, analyser, choisir le passage -sans hésitation	-deux doigts en permanence sur les leviers de freins	-peu de prise de risques
<p><b>Palier adaptatif D</b></p> <p><i>Construire la maîtrise de son énergie</i></p>	-regard presque horizontal (anticipation de la difficulté)	-tourne sur place -utilisation du « pédaler/freiner »	- possibilité de tourner sur roue avant ou arrière, en statique, en sautant	-vitesse de pédalage -choix des braquets	-utilisation de la vitesse pour « surfer » sur les obstacles	-braquets adaptés -freinage progressif	-maîtrise des règles de sécurité -équilibre dynamique du vélo -vitesse et acrobatie