

Fiche pédagogique - VTT

Activité motrice de déplacement avec un engin roulant en milieu naturel et varié

Programme officiel 2008 : cycle 3

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Développer les capacités motrices

Eduquer à la sécurité

Eduquer à responsabilité et à l'autonomie

Nos objectifs de l'activité en classe découverte

Apprendre à rouler en milieu naturel, en adaptant ses déplacements aux difficultés du terrain

Prendre des risques contrôlés : apprendre à lire le milieu naturel (relief et terrains variés) pour anticiper ses actions et proposer des réponses motrices adaptées aux problèmes posés

Apprendre à s'équiper et à respecter les règles de sécurité

Lieux de l'activité : plateau de Pessade

Evolution de l'activité

Initiation / familiarisation avec l'engin :

Différentes situations d'apprentissage et parcours de trial pour évaluer et acquérir ou améliorer les habiletés spécifiques à la pratique du VTT.

Equilibre :

Gérer son équilibre et celui de l'engin en terrain plat et en pente faible. Maîtriser de nouveaux équilibres en terrains incertains

Propulsion :

Manipuler les vitesses et gérer les dérailleurs pour avoir un pédalage régulier et plus efficace en terrain varié et facile

Gérer les dérailleurs en fonction du terrain (relief et nature du sol) afin d'optimiser le pédalage

Pilotage : Suivre un itinéraire, apprendre à freiner et s'arrêter en terrains variés

Apprendre à lire le terrain pour orienter et contrôler sa trajectoire, maîtriser le freinage (CM)

Parcours et jeux d'orientation : pistes forestières et circuits balisés

Transférer les apprentissages fondamentaux dans une situation complexifiée : distance plus longue et terrains plus variés (relief, nature du sol : herbe, terre, sous bois).

Equilibre : savoir adopter une meilleure position et transférer le poids du corps.

Propulsion : acquérir une gestion des dérailleurs (plus) efficace pour adapter son allure en fonction du terrain et de ses capacités physiques, apprendre à gérer ses efforts sur une longue distance.

Pilotage : choisir et enchaîner des trajectoires en fonction du terrain, adapter et répartir le freinage sur les deux freins.

- être capable de conduire son VTT dans un espace complexe : perception et choix des trajectoires, et actions à mettre en oeuvre
 - être capable de conserver une certaine motricité tout en préservant son équilibre
 - être capable de rouler en sécurité selon un rapport optimal / compétences du pratiquant / difficulté du milieu : construction de règles et savoir-faire individuels et collectifs de sécurité
 - être capable d'adapter sa vitesse en fonction du relief et des obstacles
 - être capable de gérer son allure sur une épreuve physique déterminée
 - être capable de reconnaître les différentes parties et pièces du VTT
 - être capable d'effectuer les réparations courantes et d'entretenir son VTT
 - être capable d'être autonome lors de ses déplacements