

S P O R T S O L Y M P I Q U E S



Le parcours cycliste



SPORT



CITOYENNETÉ

Présentation générale

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.

Relations à développer

Relations avec un club sportif.

Programme des séances

Séance unique : le parcours cycliste

Auteur

Comité national olympique et sportif français

Public

À partir de 6 ans

Nombre de participants

Entre 20 et 25 enfants

Nombre de séances

1

Durée

2 h

Temps de préparation

0 0

SÉANCE UNIQUE

Le parcours cycliste

2 ou 3 animateurs | 2 h



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Vélos.



AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

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

Chaque circuit doit correspondre à un niveau différent : débutant, intermédiaire, avancé.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Conduire son vélo en toute sécurité.
- Motricité et équilibre.

PRINCIPE ET DÉROULEMENT

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.

LE JEU

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 surplace 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).