



STRIDE

STRASBOURG INDOOR BIKE PARK



Présentation Projet VTT STRIDE

à destination des élèves de CE2, CM1, CM2 (cycles 2 et 3)



1. Introduction / Définition

On peut définir le VTT comme une activité physique et sportive de plein air, consistant à se déplacer dans un milieu incertain et variable, au moyen d'un vélo. Il sollicite de la part du pratiquant de nombreuses ressources (physiologique, musculaire, cognitive, affective, etc.), répondant aux principes fondamentaux de l'activité que sont l'équilibre, le pilotage et la propulsion.

Il met en jeu l'équilibre, la vitesse, l'espace. L'émotion intense qu'il procure naît du désir de maîtriser un engin dans un milieu variable.

Il développe des modes de déplacement, des apprentissages et perfectionnements d'équilibre, des dissociations segmentaires.

Il permet l'adaptation face à des prises d'informations nouvelles, l'organisation collective, l'entraide, l'anticipation, la prise de risque.

Cette activité contribue largement au développement de l'autonomie de fonctionnement de l'enfant tout en élargissant l'éventail de ses ressources physiques, motrices, affectives et cognitives.

De par sa conception et sa configuration, STRIDE est un lieu privilégié d'apprentissage du VTT. En effet, la pratique n'y est pas soumise aux aléas climatiques, et le nombre, ainsi que la densité des zones de pratiques permet un apprentissage optimal quelque soit le niveau du pratiquant.

2. Présentation de la structure : STRIDE - Strasbourg Indoor Bike Park

Cf. dossier de présentation

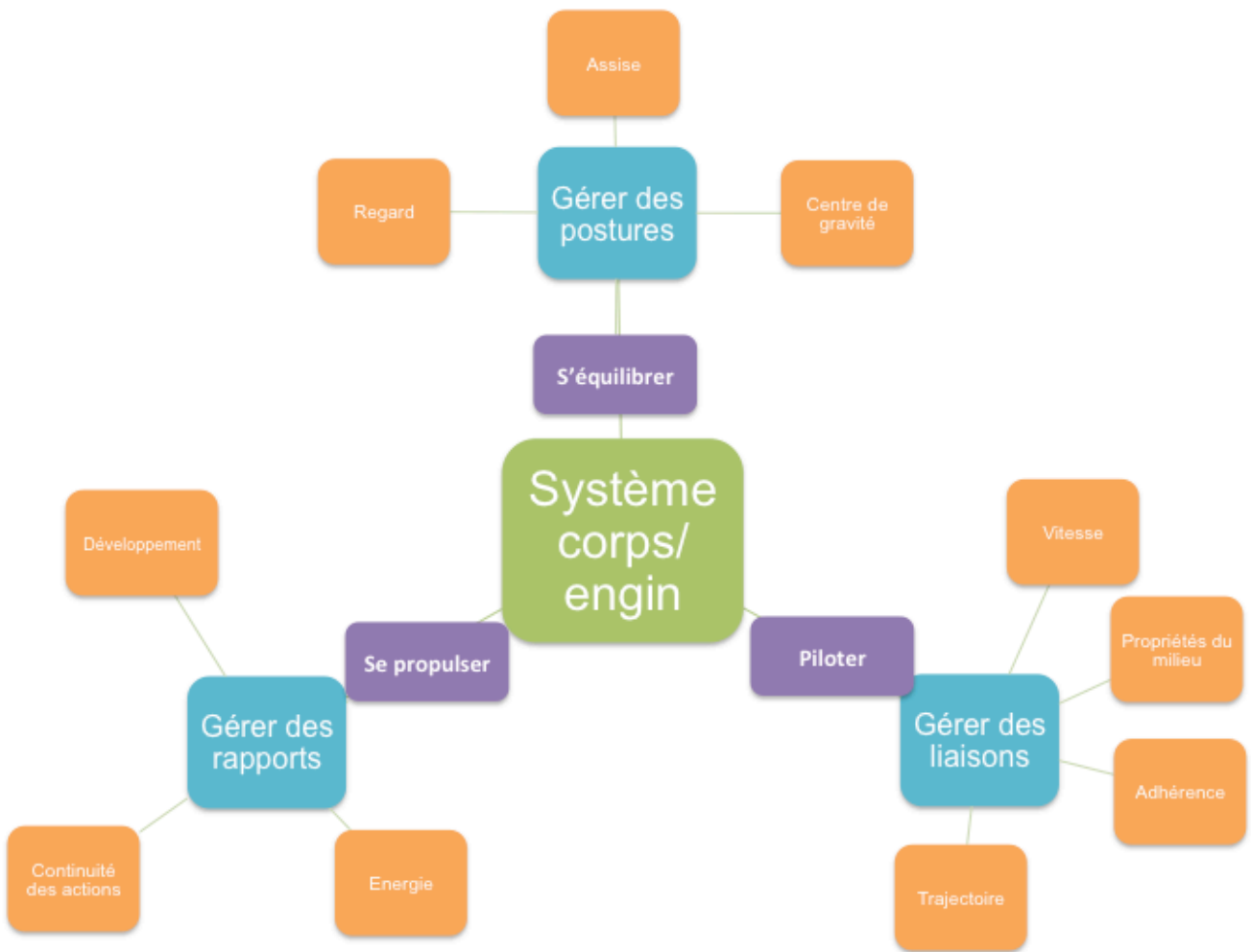
3. Enjeux de formation

- a. Développement du répertoire moteur de l'élève par l'acquisition d'habiletés spécifiques à la pratique du VTT (pédaler, freiner, piloter, etc.) et de compétences propres au domaine d'action des APPN (anticipation, lecture du milieu, adaptation aux variations, gestion du risque, etc.)
- b. Développement de l'autonomie dans la pratique par l'élargissement de son champ d'actions physique, cognitif, affectif, mécanique, etc. 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, pouvoir gérer les petits problèmes mécaniques durant la pratique).



4. Problèmes fondamentaux

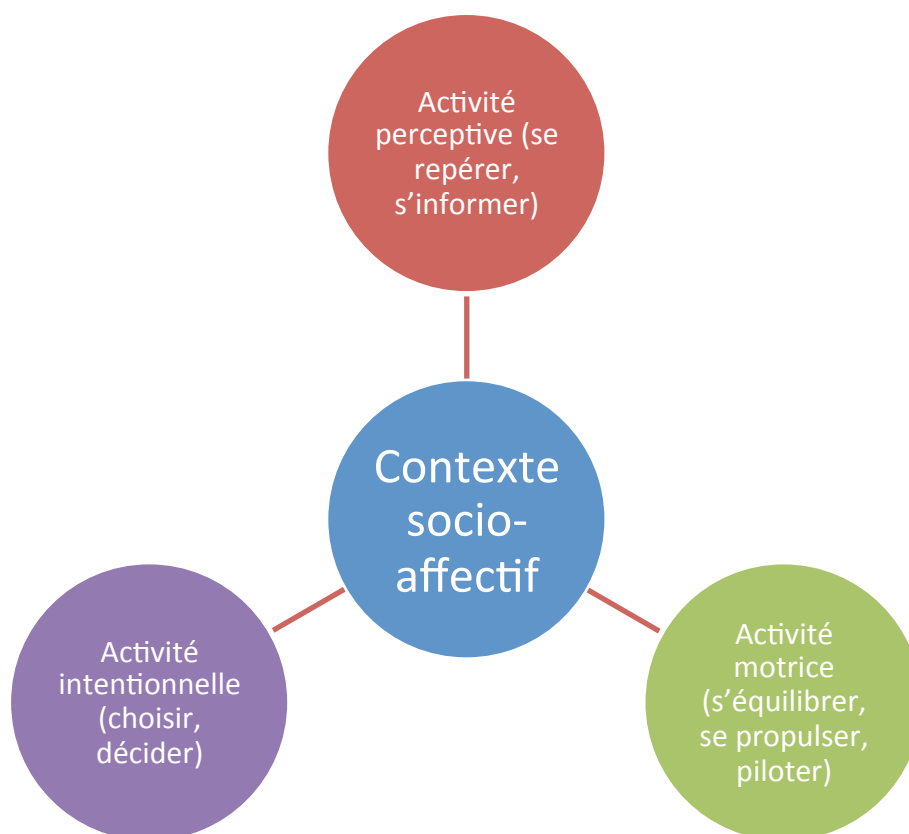
Un ensemble de données à gérer autour d'un système corps/engin et trois composantes :



Le pratiquant doit également traiter en permanence des informations relatives à lui-même, au milieu, ainsi qu'à l'engin, en relation constante avec son projet de déplacement (seul, en groupe, en milieu connu ou inconnu, etc.) et gérer les émotions suscitées par le contexte (obstacles, confrontation, etc.)

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 et les émotions qu'il suscite peuvent avoir des conséquences sur la motivation (appréhension, renoncement, etc.).

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



INTENTIONS EDUCATIVES :

DEVELOPPEMENT DES RESSOURCES			
	Motrices	Affectives	Cognitives
CYCLES 1 ET 2 (PS à CE2)	Coordonner, dissocier et enchaîner ses actions	Oser réaliser une activité à risque	Développer les capacités permettant un traitement efficace de sélection des informations
	Vaincre des résistances physiques (frottement, inertie, etc.)	S'accommoder aux certitudes prévues	Evaluer au plus juste ses possibilités pour s'engager dans une action et la réguler
			Connaître et utiliser les caractéristiques du vélo
			Elaborer et respecter des règles de fonctionnement propres au groupe

	Motrices	Affectives	Cognitives
CYCLE 3 (CM1 à 6ème)	Coordonner, dissocier et enchaîner ses actions pour une efficacité optimale	Maîtriser ses émotions : appréhension, griserie de la vitesse, etc.	Développer les capacités permettant une analyse précise
	Adapter sa force à une résistance physique (engin, milieu, etc.)	Adapter sa conduite à celle du groupe : coopérer, s'entraider, etc.	Estimer des distances, des allures
			Connaître et utiliser les caractéristiques du vélo
			Maintenir la vigilance en toutes circonstances

5. Compétences EPS visées

En référence aux nouveaux programmes de 2015, la pratique du VTT permet l'acquisition de deux types de compétences :

Compétence spécifique :

- Adapter ses déplacements à des environnements variés

Compétences transversales :

- Développer sa motricité et construire un langage du corps
 - Adapter sa motricité à des situations variées
 - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
 - Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente

Domaine du socle : 1

- S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
 - Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres
 - Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace

Domaine du socle : 2

- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
 - Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements
 - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées

Domaine du socle : 3

- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
 - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

Domaine du socle : 4



6. 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.

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 corps permettant une équilibration du couple vélo/pilote)

- pour monter
- pour descendre
- pour virer
- pour franchir un obstacle
- pour sauter
- pour franchir un passage étroit
- pour franchir un devers
- etc.

PROPULSION :

- Savoir pédaler (mais pas que !)

Transmission de la force développée par les membres inférieurs ou par le déplacement du centre de gravité du pilote sur son vélo

- pour créer une vitesse (engager le pédalage par exemple)
- pour entretenir sa vitesse
- pour augmenter sa vitesse
- pour ralentir
- etc.

- Savoir adopter un développement optimal

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
- pour franchir un passage technique
- etc.

PILOTAGE :

- Savoir utiliser les trajectoires

Passage des devers et changements de direction (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 de terrain (avoir une bonne gestion des freins avant et arrière)

- pour franchir des passages difficiles
- pour ralentir
- pour réaliser un arrêt d'urgence
- etc.
- Savoir glisser et dérapé

Contrôle de la trajectoire dans des conditions particulières

- pour descendre
- pour virer
- etc.

ENGAGEMENT LUCIDE :

- Savoir lire et ressentir le terrain

Traitement des informations sur le milieu, sur soi, et repérage (lire le milieu et anticiper, visualiser ses actions)

- pour percevoir les obstacles
- pour apprécier les distances
- pour élaborer un projet d'action
- pour modifier sa trajectoire
- etc.

AUTONOMIE ET SECURITE :

- Savoir préparer sa sortie/sa séance

Entretenir, préparer, réparer son vélo et prévoir sa sortie/sa séance

- nettoyer, graisser
- vérifier, régler
- prévoir une trousse de secours
- prévoir l'équipement nécessaire (casque, protections, etc.)
- déterminer le lieu de pratique
- etc.



NIVEAUX DE PROGRES		
Equilibre	Trajectoires	Propulsion
<ul style="list-style-type: none"> • Stabiliser son vélo sur 2 roues à l'arrêt • Contrôler la stabilité du vélo en diversifiant les points de préhension • Se déplacer librement à pied à côté du vélo • Se déplacer à pied à côté du vélo en s'adaptant à des trajectoires variées • Se déplacer à pied à côté du vélo en s'adaptant à des contraintes spatiales variées • Monter et descendre de différentes façons • Libérer des appuis en déplacement • Monter de différentes façons en déplacement • Se tenir debout sur les pédales en roulant • Franchir des obstacles • Sauter des obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser une trajectoire rectiligne, seul • Maîtriser une trajectoire présentant des courbes • Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée • Maîtriser une trajectoire en slalom • Maîtriser une trajectoire rectiligne à deux, en se suivant • Maîtriser une trajectoire présentant des courbes, à deux, en se suivant • Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée, à deux, en se suivant • Maîtriser une trajectoire en slalom, à deux, en se suivant • Maîtriser une trajectoire rectiligne, à deux, en roulant de front • Maîtriser une trajectoire présentant des courbes, à deux, en roulant de front • Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée, à deux, en roulant de front • Maîtriser une trajectoire en slalom, à deux, en roulant de front • Maîtriser une trajectoire rectiligne en groupe de 3 à 6 • Maîtriser une trajectoire présentant des courbes en groupe de 3 à 6 • Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée en groupe de 3 à 6 • Maîtriser une trajectoire en slalom en groupe de 3 à 6 • En groupe constitué, suivre le meneur de jeu • Maîtriser sa trajectoire dans des figures collectives imposées 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en draisienne en enchaînant les appuis • Se déplacer en draisienne en variant le nombre d'appuis • Maintenir les pieds sur les pédales sur une distance donnée • Ralentir, s'arrêter en utilisant les freins • Engager un pédalage propulsif sur une courte distance • Assurer un pédalage propulsif sur une distance donnée • Engager un pédalage en danseuse sur une courte distance • Parcourir une même distance à des vitesses différentes • Varier librement sa vitesse • Varier sa vitesse en fonction d'informations visuelles • Engager et/ou assurer un pédalage en fonction d'une trajectoire ou en fonction du terrain (virage, obstacle, montée, descente, etc.) • Entretenir une vitesse constante • Pédaler en utilisant le dérailleur • Utiliser différents développements sur un même parcours • Comparer différents développements sur un même parcours • Choisir un développement adapté au terrain • Anticiper son développement en fonction du terrain • Maîtriser son allure en groupe, maintenir une distance de sécurité • S'adapter à la vitesse constante d'un groupe et la maintenir • Adapter sa vitesse en fonction d'un meneur de jeu • Entretenir une vitesse sans l'aide des pédales en se servant du terrain • Varier sa vitesse sans l'aide des pédales en se servant du terrain

7. Attendus de fin de cycle

En accord avec les nouveaux programmes, les attendus de fin de cycle sont les suivants :

- réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème

A la fin de l'unité d'apprentissage tous les élèves doivent être capables de réaliser un parcours en milieu naturel aménagé ou artificiel, en adaptant leur déplacement aux difficultés du terrain (obstacles, descentes, montées, etc.) en respectant un tracé, un contrat de temps, de distance et un code de circulation (respect des autres usagers).

Cela suppose d'avoir résolu des problèmes liés :

- à l'appréhension (peur du déséquilibre, de la chute, etc.)
- à la manipulation du vélo (freins, dérailleur, etc.)
- au choix et à la maîtrise des trajectoires
- à la gestion des allures de déplacement
- à la lecture du milieu
- etc.

Cela suppose également d'avoir acquis :

- une connaissance de ses possibilités
- une connaissance du matériel
- une connaissance des principes de sécurité
- etc.

8. 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 (zone du parc).

Le travail consiste alors à concevoir, sur la zone choisie, 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.

Exemples de situations de référence :

- Situation de référence 1 :
 - Espace d'évolution : zone « Parc » chez STRIDE
 - But : Réaliser à vélo un parcours ou plusieurs 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 (portique)
 - Toucher un objet en l'air
 - 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 le pied, ramasser un objet sur une table et le poser sur une autre table
 - Passer une planche basculante
 - Critères de réussite : réaliser le parcours dans son intégralité
 - Critères et indicateurs d'évaluation :
 - Equilibre : pose de pieds au sol, chute, contact avec les obstacles, etc.
 - Pilotage : position/mobilité sur le vélo (assis, debout), respect/maîtrise des trajectoires, arrêt dans la zone délimitée
 - Propulsion : changement de vitesse, arrêt dans la montée
 - Sécurité : respect des règles de circulation

- Situation de référence 2 :
 - Espace d'évolution : zone « Cross-country » chez STRIDE
 - But : Réaliser à deux un parcours varié de plus d'1 km de long, comprenant des bosses, des virages, des côtes, des descentes, des surfaces variées, etc.
 - Conditions de réalisation :
 - La classe est divisée en deux groupes : coureurs et observateurs
 - Les coureurs partent toutes les 30 secondes par 2
 - Les observateurs sont répartis par groupes de 2 sur des zones déterminées du parcours (montées, descentes, virages, obstacles, etc.) avec une fiche d'observation
 - Critères de réussite :
 - Réaliser le parcours dans son intégralité
 - Revenir à deux et ne jamais se séparer
 - Critères et indicateurs d'évaluation :
 - Equilibre : pose de pieds au sol, chute, contact avec les obstacles, etc.
 - Pilotage : position/mobilité sur le vélo (assis, debout), choix et maîtrise des trajectoires
 - Propulsion : changement de vitesse, temps
 - Sécurité : respect du déplacement à 2

9. Proposition d'organisation pour un cycle de VTT chez STRIDE

Lieu de pratique

De nombreux atouts font de notre complexe un lieu particulièrement propice à l'apprentissage du VTT, notamment :

- Milieu clos, et sécurisé (absence de circulation)
- Milieu abrité, la pratique n'est pas soumise aux aléas climatiques
- Absence de public sur les horaires proposés
- Utilisation des différentes zones de pratiques en fonction des niveaux et des objectifs pédagogiques
- Vestiaires, salles chauffées pour permettre des apprentissages théoriques

Une convention entre notre établissement et l'Académie de Strasbourg, ainsi que les agréments des moniteurs diplômés intervenant auprès des enfants, sont les préalables à l'organisation d'un cycle de VTT chez STRIDE.

Durée du cycle et des séances

Les programmes d'Education physique et sportive aux différents niveaux d'enseignement précisent que la durée des cycles d'enseignement ne peut être inférieure à 10 heures de pratique effective. La construction des attitudes et l'accès à des connaissances et des capacités nouvelles supposent des temps d'apprentissage longs pour que chaque élève puisse réussir à la fois à court terme et de manière durable. Le nombre d'heures d'enseignement doit être suffisant pour permettre au plus grand nombre d'atteindre le niveau exigible des compétences attendues.

Nous proposons ainsi des cycles d'apprentissage de 6 séances de 3 heures, à raison d'une séance par semaine, réparties entre 2 périodes de vacances scolaires.

Les séances de trois heures permettent selon nous un compromis idéal entre durée effective de pratique et fatigue des enfants.

Equipement

Les élèves peuvent venir avec leur propre matériel (vélo et casque), cependant cela implique une vérification préalable de la part du maître de la classe :

- du bon état de chaque vélo et de son fonctionnement
- du bon état des dispositifs de sécurité (casque notamment), ainsi que des normes CE de ces derniers

Nous proposons également de mettre à disposition des élèves nos vélos, ainsi que nos casques.

Nous conseillons à chaque élève de ramener les équipements suivants, non fournis par nos soins :

- gants longs ou mitaines
- vêtements longs pour la pratique (meilleure protection en cas de chute)
- chaussures résistantes disposant de semelles plates
- bouteille d'eau ou gourde
- vêtements de rechange

Nombre d'élèves

Nous proposons d'accueillir une seule classe par séance pour le moment, dans la limite de 30 élèves, afin d'expérimenter notre dispositif d'organisation. Nous n'excluons pas par la suite de proposer à deux classes de venir sur le même créneau horaire, afin de rentabiliser un éventuel déplacement en bus.

Encadrement

Il est assuré par des moniteurs diplômés disposant d'un agrément de l'Education Nationale, ainsi que par le maître de la classe, en respectant les taux d'encadrement suivants :

→ **Jusqu'à 24 élèves**, le maître de la classe plus un intervenant qualifié, diplômé et agréé

→ **Au-delà de 24 élèves**, un intervenant, qualifié, diplômé et agréé supplémentaire pour 12 élèves.

Tarifs : 15€ par élève et par séance

Notre formule tarifaire prévoit l'encadrement des élèves durant les séances, ainsi que la mise à disposition des vélos et des casques.





Contact :

Laurent Wintermantel
48 CHEMIN HAUT
67200 Strasbourg
03 90 22 30 22
06 32 03 11 04

laurent@indoorbikepark.fr

Venez faire un tour sur notre page Facebook :
[facebook.com/strasbourgindoorbikepark](https://www.facebook.com/strasbourgindoorbikepark)

Et notre site internet :

<http://www.stride-indoorbikepark.fr/>