

## Vélo/VTT 1

### Matériel :

Casque, vélo ou VTT, cônes, surface plane 50x50m.

### Echauffement :

10' de vélo endurance fondamentale durant laquelle l'éducateur peut inclure un travail technique (possibilité de s'appuyer sur les fiches slalom de l'EFT n°76/77/78).

### Corps de séance :

*Situation N°1 : (pour plus d'information fiche EFT ["Roulez manèges" n°64](#))*

L'éducateur matérialise, à l'aide de cônes, 4 ateliers sous forme d'allers-retours parallèles sur une surface plane d'environ 50 x 50 m.

L'éducateur forme 4 groupes qui se répartissent sur chacun des ateliers.

Les pratiquants s'élancent un par un d'une extrémité de la ligne droite (cône 1), puis réalisent un demi-tour à l'autre extrémité de la ligne droite (cône 2).

Enchaîner les 4 ateliers pendant 16' (4' par atelier), les ateliers sont les suivants :

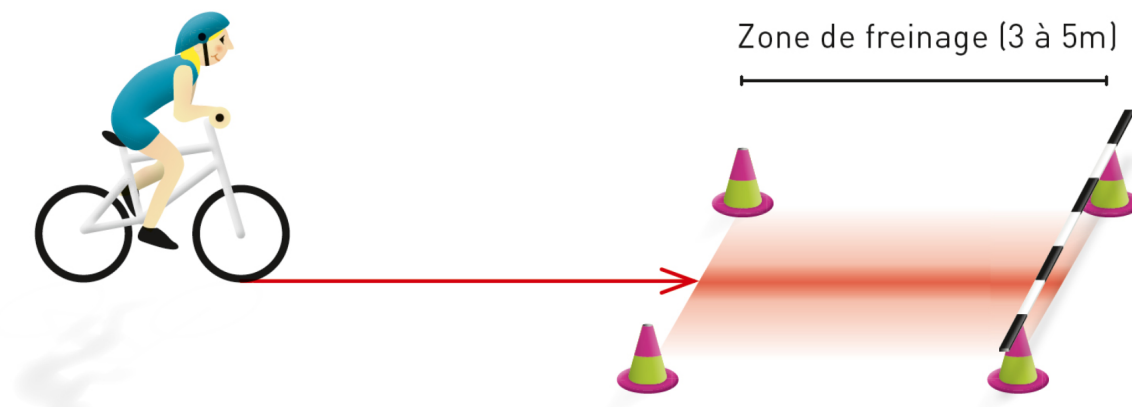
- Atelier 1 : tourner dans le sens des aiguilles d'une montre en laissant les cônes main droite.
- Atelier 2 : tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en laissant les cônes main gauche.
- Atelier 3 : tourner en décrivant un « 8 ».
- Atelier 4 : tourner en décrivant un « 8 » dans le sens inverse de l'atelier précédent.

## Variantes possibles :

Relais, lâcher de main, etc... en fonction du niveau des pratiquants et pour préparer la seconde séance.

## Situation N°2 : (pour plus d'information [fiche EFT Vitesse et précision n°87](#))

L'éducateur matérialise au bout d'une ligne droite d'environ 60 m, une zone de freinage d'environ 3 à 5 m délimitée par 4 cônes. Les 2 premiers cônes marquent l'entrée de la zone de freinage et les 2 cônes suivants, surmontés d'une latte, marquent la fin de la zone (cf. schéma).



Les pratiquants s'élancent 1 par 1 du point de départ. Le but du jeu est d'effectuer le circuit (ligne droite et zone de freinage) le plus rapidement possible et de s'arrêter au plus près de la latte sans la renverser.

Réaliser 6 à 8 passages.

Consignes : Aller le plus vite possible du point de départ au point d'arrivée (fin de la zone de freinage) et s'arrêter au plus près de la latte sans la renverser. Il est interdit de freiner avant l'entrée dans la zone de freinage.

### Situation N°3:

20': Réalisation de 4 blocs de 4' fréquence de pédalage imposée et 1' de récupération braquet libre.

Bloc 1 : 4' à une fréquence de pédalage naturelle sans trop forcer sur les pédales, qui ne demande pas un effort très intense et sans à-coups. La force à appliquer sur les pédales est modérée (Repère pour les éducateur(trice)s : 80/90 RPM)

Bloc 2 : 4' à une fréquence de pédalage moins naturelle, qui demande un effort musculaire plus important, la force appliquée sur les pédales augmente. (Repère pour les éducateur(trice)s : 70 RPM)

Bloc 3 : 4' à une fréquence de pédalage naturelle sans trop forcer sur les pédales, qui ne demande pas un effort très intense et sans à-coups. La force à appliquer sur les pédales est modérée (Repère pour les éducateur(trice)s : 80/90 RPM)

Bloc 4 : 4' à une fréquence de pédalage "plus élevée". La coordination est plus compliquée et la fréquence de pédalage est "moins facile à tenir". La résistance lors du pédalage est moins importante. (Repère pour les éducateur(trice)s : 100/110 RPM)

### Retour au calme :

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs