

Vélo/VTT 2

Matériel :

Casque, vélo ou VTT, cônes, surface plane.

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 "ça tourne!" n°55*):

20': L'éducateur matérialise un aller-retour plat (type piste cyclable) d'environ 800 m sur lequel les pratiquants évoluent en respectant une cadence et un braquet imposés par l'éducateur à l'aller et en récupérant au retour (cadence et braquet libres). Les pratiquants s'élancent un par un toutes les 30" environ.

À titre d'exemple, voici un déroulé possible de la situation (à adapter en fonction du public et du matériel) :

Aller n°1 : braquet de 39 x 21 à 90 tours/minute

Aller n°2 : braquet de 39 x 21 à 95 tours/minute

Aller n°3 : braquet de 39 x 21 à 100 tours/minute

Etc.

Les pratiquants poursuivent l'exercice avec une cadence progressive jusqu'à ce que l'éducateur juge que le pédalage ne soit plus régulier, continu et sans à-coup.

L'exercice consiste à réaliser 3 x 5' de situation avec 2' de récupération entre les deux blocs.

Les pratiquants comptent le nombre de tours de pédales (calculer le nombre de fois où le pied droit passe par la position haute sur 15" et multiplier par 4) et respectent la cadence imposée par l'éducateur.

Variante: Varier le dénivelé pour travailler l'anticipation et savoir adapter le changement de vitesse.

Situation N°2 (pour plus d'information fiche [EFT "Double file" n°88](#)):

30': Pour réaliser l'exercice, l'éducateur peut choisir un circuit où la circulation routière est limitée voire interdite ou matérialiser un parcours plat « à vue » sur une boucle d'environ 300 à 500 m. Il constitue des groupes de 6 pratiquants.

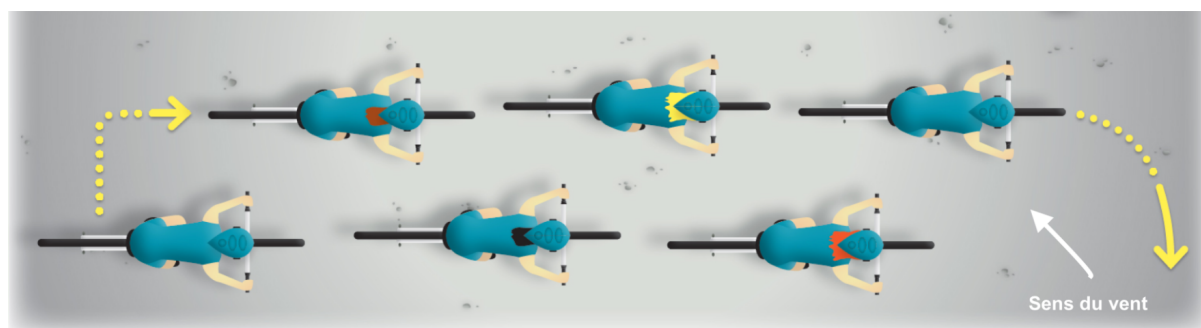
Chaque groupe se déplace sur 2 lignes composées de 3 pratiquants : une file montante et une file descendante.

Le pratiquant de tête de la file montante vient se placer devant le pratiquant de tête de la file descendante. Le pratiquant situé en queue de la file descendante réintègre la file montante lorsque le dernier pratiquant de la file montante arrive à sa hauteur.

Avec un vent venant de droite, la file montante est à droite.

Le sens de progression est inversé lorsque le vent vient de la gauche (cf. schéma).

Pendant les 15 premières minutes, l'exercice est réalisé à vitesse lente (capacité à tenir une discussion). Pendant les 15' suivantes, l'exercice est réalisé à allure plus rapide (début d'essoufflement) afin d'augmenter les niveaux de sollicitation physiologique et technique.



Préconisation :

Selon le niveau du groupe (faire des sous groupes de niveau si besoin).

Aborder les principales consignes de sécurité (rouler en groupe, indiquer les trous, anticiper et indiquer les obstacles, etc.).

Retour au calme :

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