

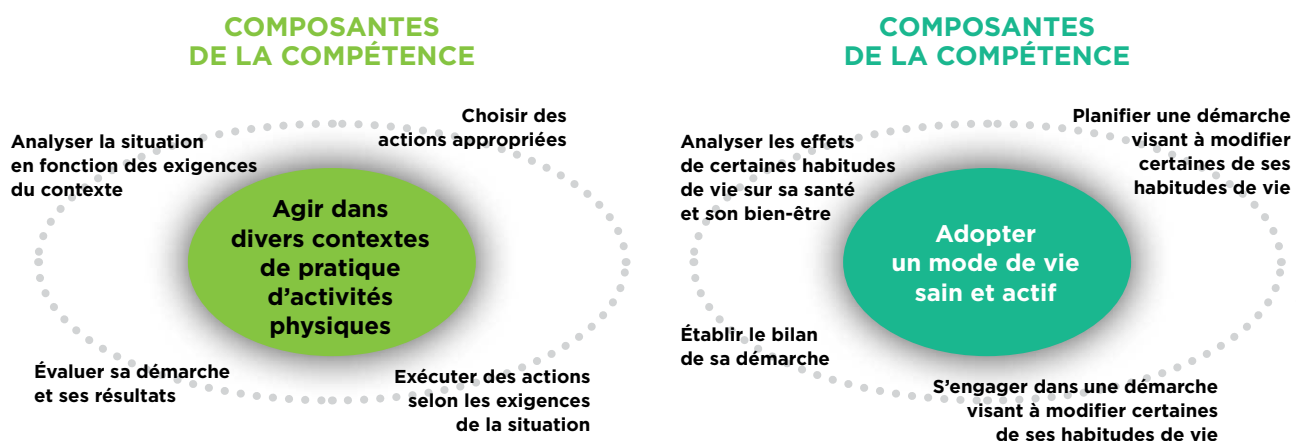


DEUXIEME
CYCLE
DU PRIMAIRE

VELO DE MONTAGNE

DEUXIÈME CYCLE DU PRIMAIRE

Cette fiche, bâtie par un enseignant pour des enseignants, constitue un ensemble d'idées d'activités pédagogiques thématiques pouvant se réaliser à l'extérieur. Vous remarquerez que ce document est construit en lien avec la Progression des apprentissages du Ministère (PDA). Ce Guide ne constitue pas un ensemble de situations d'apprentissages et d'évaluation, mais des amorces d'activités pédagogiques. Par ailleurs, ces modalités font partie de votre autonomie professionnelle. Ainsi, certains enseignants ont partagé leur grille d'évaluation et cahier d'élève, d'autres non. Il est tout de même primordial de se rappeler que le PFEQ se caractérise principalement par le développement de compétences et par l'attention portée à la démarche d'apprentissage.



Description/Explication du moyen d'action

Le vélo de montagne est un moyen d'action qui fait vibrer les élèves du primaire. L'enjeu de l'enseignement de ce moyen d'action est l'écart entre les habiletés des élèves. Le développement d'habiletés fondamentales est essentiel. Le travail en ateliers est encouragé dans ce contexte, avec différentes progressions possibles. Un accompagnateur ou un stagiaire est fortement recommandé pour aider ceux avec peu d'habiletés de base, aider aux ajustements de vélo, blessures, déroulement d'activités, etc.

Cette fiche d'activités est divisée en 4 habiletés essentielles à développer en vélo. Ces activités d'habiletés conviennent tout autant aux milieux urbains qu'aux ruraux où il y a plus souvent des sentiers de vélo de montagne. Si votre milieu scolaire le permet, une sortie en vélo de montagne dans les sentiers est certes une activité intégratrice pertinente.

Pour plus d'idées d'activités et d'habiletés, veuillez consulter la fiche du 1er cycle. Plusieurs ateliers et exercices peuvent être excellents au 2e cycle également.

Observations au sujet de la sécurité

- Casque obligatoire, et bien ajusté. Voir fiche Vélo Québec <https://cyclisteaverti.velo.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/fiche-casque-2v1.pdf>
- Trousse de premiers soins
- Multi-outil et pompe essentiels pour ajustements mineurs fréquents sur les vélos d'élèves.
- Enseigner aux élèves à vérifier l'ajustement et l'état de leur vélo avant chaque séance. Voir les étapes développées par Vélo Québec. <https://cyclisteaverti.velo.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/fiche-velo-abcdv.pdf>

ACTIVITÉ 1

DÉVELOPPEMENT DE L'ÉQUILIBRE



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

C. Principes d'équilibration

2. Trouver quelques façons de rester en équilibre.

Savoir-faire moteur

A. Actions de locomotion

3a. Se déplacer à l'aide de différents objets.

COMPÉTENCE : ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissances

C. La pratique sécuritaire d'activités physiques

5. Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d'activités physiques (se déplacer sécuritairement rapidement sur le côté droit lorsqu'un autre cycliste arrive du côté opposé, garder une distance sécuritaire avec ses partenaires de vélo).

Description de l'habileté

L'équilibre est une habileté essentielle pour le vélo de montagne. Il convient de la développer autant de manière immobile sur le vélo qu'à basse et haute vitesse. Elle peut être développée sur des obstacles surélevés ou au sol.

Activité diagnostique de l'équilibre à vélo pour tous les élèves : Dans un espace ouvert (ex. cours d'école), les élèves pédalent où ils veulent dans la cour et, à partir d'un signal (sifflet ou autre), les élèves ne peuvent plus pédaler. L'objectif est de demeurer le plus longtemps sur le vélo sans pédaler. Les élèves peuvent se laisser aller sur leur élan et chercher les endroits avec un faux plat dans la cour. Lorsqu'ils mettent le pied au sol ou pédalent légèrement, ils reviennent au point de départ pour d'autres tentatives.

Débutants : Voir la méthode de la draisiennne développée par Vélo Québec. Peut-être pratiquée dans une cour d'école ou sur le gazon. <https://cyclisteaverti.velo.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/guide-draisiennne-lr.pdf>. Cette méthode peut être pratiquée aussi longtemps que nécessaire. Lorsque l'élève maîtrise l'équilibre sans les pédales, il peut se pratiquer à l'aide d'un adulte à pédaler sur une surface gazonnée. Toutefois, beaucoup de supervision et d'accompagnement de l'adulte sont nécessaires pour les débutants.

Intermédiaires et Avancés : Présentation de 2 ateliers à faire en rotation

Les activités faites préalablement (Voir cycle 1) les ont amenés à mieux comprendre les concepts de temps et d'espace ainsi que les principes d'équilibration et de coordination afin qu'ils puissent les réutiliser de façon sécuritaire dans cette activité .

1. Jeu du carré magique : Dans un espace délimité par des cônes, les élèves peuvent pédaler et rester en équilibre sur le vélo. Les élèves peuvent se promener à vélo dans le carré et forcer leurs adversaires à mettre le pied au sol ou à sortir du carré. Ils peuvent notamment coincer l'adversaire devant eux, sur les limites du carré, dans un coin, etc. Attention de mentionner que les contacts sont interdits pour éviter les bris ou blessures. Ne pas encourager l'élimination pour ces jeux. Lorsqu'un élève met le pied au sol, il revient automatiquement dans le jeu.

Voir exemple à <https://www.youtube.com/watch?v=3RC4oretaSw>.

Pour l'enseignement des techniques sur l'équilibre sur place à vélo :

https://www.youtube.com/watch?v=kZxck_4z7sw&list=PLqYg1VTXUSsuBX_wvV6vGeOfv7pMXDucf.

2. Parcours d'équilibre : Voir le site de la FQSC (Fédération Québécoise des Sports Cyclistes). Ils ont préparé une panoplie de parcours d'équilibre pour élèves de 8-10 ans.

- http://archives.fqsc.net/sites/default/files/jeux_bib_laval_16.pdf
- http://archives.fqsc.net/sites/default/files/jeux_bib_gatineau_16_1.pdf
- http://archives.fqsc.net/sites/default/files/jeux_bib_boucherville_16_3.pdf
- http://archives.fqsc.net/sites/default/files/jeux_bib_alma_16.pdf
- http://archives.fqsc.net/sites/default/files/jeux_bib_champ_16.pdf

Activité finale pour tous : Limbo à vélo : Les élèves font une file devant l'enseignant qui place un bâton à une certaine hauteur de sorte que les élèves soient en mesure de passer sous le bâton au début. Une fois que les premiers élèves ont réussi le premier défi, l'enseignant peut abaisser le bâton jusqu'à ce que la hauteur soit trop difficile à traverser. Tenter de limiter les risques d'élimination pour faire vivre à tous une réussite dans cette activité.



Matériel à prévoir

- Beaucoup de plots (petits cônes)
- Divers obstacles : Quilles, bâtons de bois, pochettes, etc.

ACTIVITÉ 2

LES FREINAGES ET LES VIRAGES



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

B. Les concepts d'espace et de temps

1. Déterminer l'espace disponible
5. Estimer des distances

Savoir-faire moteur

A. Actions de locomotions

- 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets.

Description de l'habileté : les freinages contrôlés et la maîtrise des virages sont essentiels non seulement pour une pratique sécuritaire du vélo de montagne mais également pour sa pratique amusante où les élèves pourront gagner en efficacité dans les sentiers.

Activité 1 : Tracer des lignes à la craie ou utiliser les lignes droites existantes dans la cour. Les élèves partent d'un point et prennent de la vitesse. Ils doivent réussir à freiner avant la ligne d'arrêt sans faire de dérapage. Donc le freinage doit être contrôlé, idéalement à 2 doigts avec une pression égale entre le frein avant et le frein arrière. Les plus habiles peuvent prendre beaucoup de vitesse et contrôler le freinage.

Variante : Pratiquer le freinage avec dérapage contrôlé. D'abord dérapage en longueur avec possibilité de concours de dérapage. Point technique : Avancement des hanches vers le guidon pour alléger la roue arrière.

Variante : Virage freinage dérapé où l'élève sort le pied intérieur au virage. Possibilité d'ajouter un ballon de soccer à botter ou des quilles à contourner sans les faire tomber.

Variante : Ajouter une quille à une distance X après la ligne de freinage. L'objectif est de freiner le plus près possible de la quille sans la faire tomber.

Activité 2 : Les virages dual slalom. Enseignement de la technique de virage en vélo de montagne. Voir tuto sur l'enseignement du virage-slalom par le Centre national de cyclisme de Bromont : <https://www.youtube.com/watch?v=CnxsjYgp1xl>. Au fil de l'activité, les virages peuvent être plus serrés. Ou encore, possibilité de faire divers parcours où certains sont plus serrés, d'autres moins serrés, mais à prendre avec plus de vitesse. Si possible, jouez avec le terrain, dans les montées et surtout les descentes.

Variante : Intégration du virage et freinage dans ce même exercice du virage slalom. Les élèves accélèrent ou sprintent, puis ils doivent décélérer juste avant la courbe afin de sortir de la courbe avec de la vitesse (principe du slow in-fast out).

Autres activités de virages : Voir vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=1UuqWeJqOTk>.



Matériel à prévoir

- Cônes, quilles et/ou ballon de soccer

ACTIVITÉ 3 LA COORDINATION ET SYNCHRONISATION À VÉLO



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

D. Les principes de coordination

1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements.

Savoir-faire moteur

A. Actions de locomotions

- 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets.

COMPÉTENCE : ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissances

C. La pratique sécuritaire d'activités physiques

5. Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d'activités physiques (se déplacer sécuritairement rapidement sur le côté droit lorsqu'un autre cycliste arrive du côté opposé, garder une distance sécuritaire avec ses partenaires de vélo).

Les activités faites préalablement (Voir cycle 1) les ont amenés à mieux comprendre les concepts de temps et d'espace ainsi que les principes d'équilibration et de coordination afin qu'ils puissent les réutiliser de façon sécuritaire dans cette activité .

Description de l'habileté

La coordination est essentielle en vélo de montagne. Elle permet de se préparer aux virages, d'enchaîner des montées et des descentes, de franchir un obstacle, etc. Le vélo de montagne requiert une coordination de l'ensemble des membres du corps

Activité 1 : Jeu des déménageurs : Diviser le groupe en 3 ou 4 équipes (selon la taille du groupe). Chaque équipe a une couleur de dossard et 3 ou 4 bacs à lait de la couleur de leur dossard qui sont dispersés de manière aléatoire dans la cour. Au départ, répartir de manière égale le nombre de pochettes dans les bacs à lait de chaque équipe. L'objectif est qu'au signal de départ, les élèves prennent une pochette dans leur bac à lait et les déplacent vers d'autres bacs afin de se départir de ces pochettes indésirables dans leurs bacs. Lorsqu'un élève prend une pochette, il ne peut mettre le pied au sol. Lorsque l'élève met le pied au sol, il doit reporter la pochette en sa possession dans un des bacs de son équipe. Astuce ! Plus le bac est bas, plus il est difficile d'aller y chercher des pochettes. Mettre 2 ou 3 hauteurs différentes de bacs (aucun au sol, c'est trop difficile)

Activité 2 : Former 2 ou 3 très grands cercles de cônes. D'abord les élèves apprennent à rouler à vélo un derrière l'autre à une distance de 2 à 3 vélos l'un de l'autre. Ils tournent en rond autour du cercle en respectant cette distance.

Puis vous pouvez lancer différents défis de coordination et de synchronisation :

- Enlever une main ;
- Enlever un pied ;
- Enlever les 2 pieds ;
- Enlever une main et un pied ;
- Lâcher le guidon une seconde (à voir plus ou moins en fonction du niveau) ;
- Échanger de cercle pour faire des « 8 » et se synchroniser avec les élèves des autres cercles ;
- Attraper une balle puis la relancer à l'enseignant ;
- Laissez aller votre créativité en fonction du niveau des élèves ! N'oubliez pas que pour certains, le seul fait de pédaler en rond est un grand défi de coordination, alors que d'autres vont le faire en jonglant à 4 balles en même temps !

Activité 3 : Petits sauts ! Les élèves vont être aux anges d'avoir la possibilité de faire un petit saut. Mettre 2 ou 3 niveaux différents de hauteur de sauts en fonction des habiletés des élèves. Il est possible d'utiliser des surfaces existantes dans votre environnement scolaire où les élèves peuvent pratiquer leur coordination à sauter une surface haute. L'activité peut se faire autant sous la forme de « bunny hop » ou de « jump ». Voici une vidéo explicatrice de la technique de saut : <https://www.youtube.com/watch?v=ujtcYVLGeWY>

Activité 4 : Pour pratiquer la conduite en peloton, la synchronisation et la coordination motrice, l'enseignant dispose beaucoup de cônes à différents endroits dans le terrain/cour d'école. À la file de 5 à 8 élèves (voir + ou - selon les habiletés des élèves), un élève est meneur et choisit le chemin à parcourir entre les cônes. L'élève peut toucher avec sa main gauche un cône, puis la droite un autre cône, ou le pied gauche, etc. Les élèves suivent à la file le meneur et doivent copier le geste du meneur. L'enseignant appelle les rotations de meneur chaque 30-45 secondes.

Activité 5 : Dans un espace délimité de 2 ou 3 élèves, toucher un ami avec une nouille de piscine ou un objet. L'objectif est de toucher l'autre sans se faire toucher et sans mettre le pied au sol autant que possible.

Autres activités : Si vous avez accès à une pumptrack ou des installations faites pour le vélo dans votre municipalité/ville, utilisez-les ! C'est un terrain de jeu facile et naturellement pédagogique pour la coordination. Le pompage du vélo en monte-descend de la pumptrack, les virages, les sauts, tout y est !



Matériel à prévoir

- Cônes
- Dossards pour chaque élève de 3 ou 4 couleurs différentes
- Pochettes en grande quantité
- Une vingtaine de bacs à lait de 3 ou 4 couleurs différentes

ACTIVITÉ 4 LE FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Savoir-faire moteur

A. Actions de locomotions

- 1e. Franchir des obstacles.
- 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets.

Description de l'habileté

Dans les sentiers de vélo de montagne, on retrouve des racines, des roches, des obstacles à sauter, etc. Il est essentiel de comprendre les bases pour franchir un obstacle, soit en levant la roue avant, puis la roue arrière. Il est souvent plus facile de traverser des obstacles avec une bonne vitesse.

Activité 1 : Pratique individuelle à franchir des obstacles. Voir vidéo du Centre national de cyclisme de Bromont (CNCB). https://www.youtube.com/watch?v=RMyl_F0aSY ainsi que la partie plus complexe: <https://www.youtube.com/watch?v=xjS7bAtvBks>. Les obstacles franchis peuvent être divers : bouteille d'eau, matelas de gymnastique, bâtons de hockey au sol, etc.

Activité 2 : S'il y a possibilité d'avoir accès à une fosse de sable, demander aux élèves de traverser la fosse à basse vitesse puis à haute vitesse. Ceux pour qui cette tâche est trop complexe peuvent avoir des obstacles supplémentaires à franchir. Utilisez le terrain disponible environnant de votre école pour développer des parcours d'habiletés du simple au complexe. L'idée est que vos élèves comprennent le principe de franchir des obstacles avec de la vitesse et de s'assurer que la roue avant franchisse l'obstacle. Faites refaire les obstacles pour que les élèves comprennent comment leur corps se déplace pour franchir un obstacle avec succès.

Activité 3 : Franchir des obstacles en descente : La technique du « gorille » en descente où les coudes sont larges et sortis est à favoriser. Au moment de la descente, enseigner de pousser le vélo vers l'avant pour reculer le centre de gravité du corps vers l'arrière du vélo. Divers obstacles peuvent être franchis par vos élèves, du plus simple au plus complexe :

- Descente de trottoir
- Descente d'une pente plus abrupte
- Petits escaliers

ACTIVITÉ INTÉGRATRICE

SORTIE À VÉLO



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Savoir-faire moteur

A. Actions de locomotions

3a. Se déplacer à l'aide de différents objets.

COMPÉTENCE : ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissances

C. La pratique sécuritaire d'activités physiques

5. Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d'activités physiques (se déplacer sécuritairement rapidement sur le côté droit lorsqu'un autre cycliste arrive du côté opposé, garder une distance sécuritaire avec ses partenaires de vélo).

Description de l'habileté

Une sortie de vélo de montagne dans votre quartier ou dans votre environnement est fortement recommandé. Idéalement, l'activité est accompagnée d'un ou plusieurs adultes qui ont des habiletés en vélo de montagne. Il est important de consulter les consignes de sécurité et de respecter le ratio d'encadrement du lieu visité. Le sentier recommandé pour cette activité est de niveau débutant avec peu de dénivelé, peu d'obstacles, avec un terrain sec sans accumulation de feuilles au sol.

Préalables

- Connaître le sentier afin de prévoir les lieux où s'arrêter pour pratiquer les habiletés. Fournir une carte aux accompagnateurs et s'assurer qu'ils connaissent bien le trajet prévu.
- Arrêter à des endroits spécifiques pour pratiquer les 4 habiletés vues précédemment :
 - Franchir un obstacle ;
 - Le freinage avant un obstacle ou dans des virages,
 - La coordination dans une série de virages,
 - Passer entre des arbres, des roches, des racines, ou sous une branche.
 - La synchronisation en se suivant à une distance prédéterminée dans une section du sentier.
- Donner des défis aux élèves qui se présentent dans l'environnement (tronc d'arbre à franchir, roche, saut, etc.)
- Lors de la sortie, l'attente aux intersections est obligatoire. En profiter pour faire pratiquer les freinages avec distance sécuritaire derrière une personne.

Ressources

- Fédération Québécoise des Sports Cyclistes – Guide pour les jeux d'habiletés
<http://archives.fqsc.net/route/guide-pour-les-jeux-dhabiletés>
- Fédération Québécoise des Sports Cyclistes - Programme de soutien au développement de l'athlète
https://fqsc.net/files/general/Pages/psde_mtb_2013-2017.pdf
- Centre national de cyclisme de Bromont (CNCB)
- SAÉ vélo de montagne de collègues de l'UdeS A. Duquette, F. Labbé et J. Saint-Pierre. :
https://drive.google.com/drive/folders/OB5jj6iDnPt88Q0hfMU1odDB1Ync?fbclid=IwAR2BQO5iC_feTGrKa9f7E7Nik7NPdO3LDalr5gwmMRSt3dof9Ofvh3ASzLw
- Prêts de vélo : Il y a plusieurs Centres de services scolaires ou organismes qui prêtent des vélos, mais souvent ceux-ci sont pour les élèves du 2e et 3e cycles. À voir dans votre réseau ou CSS s'il est possible de trouver des vélos en prêt. Vélo Québec et le centre de cyclisme de Bromont sont des exemples d'organisations qui prêtent des vélos.
- SAAQ : <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/journee-velo.pdf>
- SAAQ : <https://saaq.gouv.qc.ca/secureite-routiere/moyens-deplacement/velo/>
- SAÉ en vélo de la FÉÉPEQ : <https://www.feepeq.com/fr/plein-air>

ACTIVITÉ 4 CRÉER SON PROPRE CIRCUIT NINJA



COMPÉTENCE : AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Éléments de la progression des apprentissages ciblé(s)

Connaissances

B. Les concepts d'espace et de temps

- Différencier les niveaux (haut, moyen et bas)
- Différencier des directions (devant, derrière, en avant, à droite)
- Estimer des distances (près, loin, à 5 pas)

C. Les principes d'équilibration

- Trouver quelques façons de rester en équilibre

D. Les principes de coordination

- Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements

Savoir-faire moteur

A. Les actions de locomotion

- Les déplacements avec ou sans objet :
 - Franchir des obstacles
 - Se déplacer à l'aide de différents objets
 - Exécuter différents sauts avec course d'élan

B. Les actions de non-locomotion

- Les postures en équilibre au sol ou sur des appareils :
 - Maintenir des postures complexes en utilisant différents appuis
 - Les rotations sur place et sur des appareils :
 - Tourner autour de son axe sur un appareil

Description

- Retour sur les 7 sortes d'agilité explorées au dernier cours. Réviser aussi les déplacements, les appuis et les types de préhensions apprises depuis le début.
- Maintenant, chaque élève crée son propre circuit Ninja avec :
 - 3 types de déplacements,
 - 3 sortes d'agilité,
 - et 3 postures d'équilibre (appuis).
- L'élève pratique dans son circuit pour devenir plus habile.
- Lorsqu'il est satisfait, il va voir l'enseignant et qui va ajouter des défis à placer dans son circuit :
 - Franchir un obstacle (exemple: un élève accroupi dans le circuit)
 - Franchir des obstacles (exemple : des élèves accroupis dans le circuit)
 - Se déplacer avec un objet dans les mains (exemple: un anneau ou une balle)
 - Se déplacer avec un objet entre les jambes (exemple: un ballon mousse, un foulard autour des genoux)

Variantes pour intégrer de l'interagir

- Présenter son circuit à deux autres élèves.
- Essayer d'enchaîner son circuit avec celui d'un autre élève.
- Exécuter son circuit avec un autre élève et tenir un objet entre eux.

Détails des lieux

Description, dessin ou photo.



Matériel à prévoir

- En fonction des zones d'agilité disponibles
- Des anneaux
- Des balles mousses
- Affiche avec des posture d'équilibre

Ressources

- Voir aussi les SAÉ d'escalade pour les cycles 1 et 2 du secondaire : <https://www.feepeq.com/fr/plein-air>