

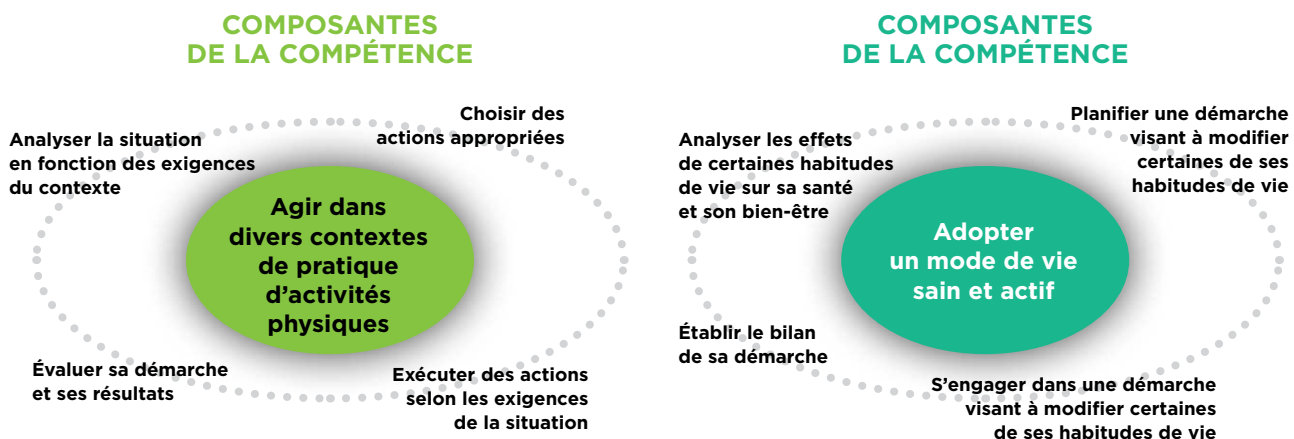
PREMIER CYCLE DU PRIMAIRE



VELO DE MONTAGNE

PREMIER 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. De ce fait, 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.

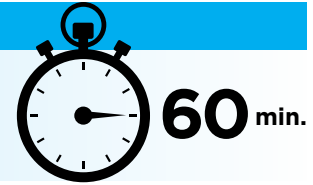
Cette fiche d'activités est divisée en 4 habiletés essentielles en vélo. Ces activités d'habiletés conviennent tout autant aux milieux urbains que ruraux où il y a plus souvent des sentiers de vélo de montagne. Si votre milieu scolaire le permet, une sortie en vélo de montagne dans les sentiers est certes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

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 à pneus 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>
- Rappeler aux élèves de 1^{er} cycle qu'il est important de toujours regarder devant soi en vélo pour éviter les collisions.

ACTIVITÉ 1

DÉVELOPPEMENT DE L'ÉQUILIBRE



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

Éléments de la progression des apprentissages ciblé(s)

Connaissance

Savoir-faire moteur

C. Principes d'équilibration

A. Les actions de locomotion

2. Trouver quelques façons de rester en équilibre. 3a. Se déplacer à l'aide de différents objets.

Description de l'activité d'apprentissage

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 draisiene développée par Vélo Québec. Elle peut être pratiquée dans une cour d'école ou sur le gazon. <https://cyclisteaverti.velo.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/guide-draisiene-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.

Activité 1 : Présentation de trois parcours différents sous forme d'ateliers à faire en rotation. Voici quelques exemples d'objets à mettre dans un parcours pour développer l'équilibre :

- Des cordes à sauter où ils doivent tenter de rouler sur la corde ;
- Des planches de bois 1x4 ou 1x6 au sol où les élèves ne peuvent en débarquer ;
- Des vieux matelas de gymnastique qui font déséquilibrer l'élève sur le vélo.

Pour de l'inspiration sur les parcours d'habiletés, voir le site de la FQSC (Fédération Québécoise des Sports Cyclistes). Ils ont préparé une panoplie de parcours d'équilibre pour élèves.

- 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 2 : 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

- Cônes
- Divers obstacles : Quilles, bâtons de bois, pochettes, etc.

ACTIVITÉ 2 LES FREINAGES



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

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

Savoir-faire moteur

B. Les concepts d'espace et de temps

A. Les actions de locomotion

1. Déterminer l'espace disponible
2. Différencier les niveaux
3. Identifier des points de repère
4. Différencier des directions
5. Estimer des distances

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

Description de l'activité d'apprentissage

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

Activité 1 : Les élèves développeront leur capacité à percevoir l'espace et la vitesse à vélo. L'enseignant dispose un point de départ et un point d'arrivée à l'aide de 2 plots. L'objectif pour les élèves est de pédaler jusqu'à ce qu'ils croient avoir la vitesse nécessaire pour se rendre au point d'arrivée sans pédaler, en levant les pieds et sans freiner. L'intention est d'être le plus proche du plot simplement avec la vitesse fournie par le pédalage initial.

Variante :

- En équipe de 2 ou 3, les élèves vont prendre 2 plots, un premier pour le point de départ et le 2e comme point d'arrivée. Ils refont l'exercice mais en équipe.

Activité 2 : 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 plus de vitesse et contrôler le freinage.

Variantes :

- 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.
- 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.

Activité 3 : 1-2-3 Soleil version vélo. D'une ligne de départ, les élèves doivent s'approcher de l'enseignant qui compte 1, 2, 3 puis se retourne lorsqu'il dit « Soleil ». Attention ! Les élèves doivent pédaler sur leur vélo, et au signal de « Soleil », ils doivent être descendus du vélo et immobiles.



Matériel à prévoir

- Cônes et plots

ACTIVITÉ 3 LA COORDINATION



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

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

Savoir-faire moteur

D. Les principes de coordination

A. Les actions de locomotion

1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements.

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

Description de l'activité d'apprentissage

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. Voici une liste d'ateliers à faire en rotation par les élèves qui développeront la coordination au 1er cycle. Noter que ces ateliers ne conviennent pas aux débutants à vélo. Au stade débutant, simplement pédaler est une activité de coordination difficile.

Atelier 1 : Disposer une panoplie de pochettes sur une table. À une autre extrémité de la cour d'école (ou une distance d'environ 25m), disposer 2 ou 3 bacs à lait. Les élèves ont le temps donné par l'enseignant pour rapporter un maximum de pochettes vers les bacs. L'objectif est de rapporter un maximum de pochettes voire si possible de les rapporter toutes. Il y a là un enjeu de prendre une pochette avec ses mains tout en roulant à vélo et de bien la déposer dans un bac à lait. Essayer que les élèves descendent le moins possible du vélo.

Atelier 2 : À l'aide d'une petite base pour pratiquer les sauts à vélo, les élèves peuvent s'exercer à sauter à vélo. Il est possible d'utiliser des surfaces existantes dans votre environnement scolaire ou les élèves peuvent pratiquer leur synchronisme à sauter une surface haute. 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 de leurs habiletés. 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>

Atelier 3 : Sur une ligne près d'un mur dans la cour, disposer plusieurs ballons de soccer. L'objectif est de prendre un élan sur son vélo et botter un ballon vers le mur. L'objectif est la coordination entre les pieds, les yeux, le ballon et le botté. Demander aux élèves de replacer les ballons sur la ligne originale en cours d'activité et avant de changer d'activité.

Atelier 4 : Créer un parcours de cônes ou de roches où les élèves doivent faire des virages. Il peut y avoir différentes difficultés où certains virages sont plus serrés. Plusieurs variantes de coordination sont possibles pour les plus avancés. Ex. ramasser une balle sur un cône et la déposer sur un autre cône plus loin sans que la balle ne tombe.

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. Ces lieux font naturellement vibrer les élèves.



Matériel à prévoir

- Cônes et plots
- Surface de saut
- Pochettes en grande quantité
- 2 ou 3 bacs à lait
- Ballons de soccer (environ 5)
- Balles de tennis

ACTIVITÉ 4

PERCEPTION DE L'ESPACE EN VÉLO



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

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

Savoir-faire moteur

B. Les concepts d'espace et de temps

A. Les actions de locomotion

1. Déterminer l'espace disponible
2. Différencier les niveaux
3. Identifier des points de repère
4. Différencier des directions
5. Estimer des distances

- 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'activité d'apprentissage

Les activités faites préalablement 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 : En vélo de montagne, surtout chez le jeune élève, il faut prendre conscience de l'espace et de l'environnement. Cela est essentiel pour juger s'il est possible de passer à vélo entre deux arbres ou pencher sa tête sous une branche par exemple. Chez l'élève, l'intention est de prendre conscience de l'espace et des objets qui entourent sa pratique du vélo. Il s'agit entre autres de mesures de sécurité mais également de préparer l'élève aux activités de franchissement d'obstacle et de déterminer l'espace disponible pour les activités de 2^e et 3^e cycles.

Activité 1 : Jeu de communication et de perception de l'espace : Circulation à vélo sur les lignes du terrain de soccer ou de la cour d'école. Il peut y avoir des « ponts » entre les lignes faites de plots afin d'avoir une surface suffisamment grande. L'objectif est de demeurer le plus possible sur les lignes ou sur les voies tracées. En cas de rencontre face-à-face, les deux élèves doivent communiquer pour savoir qui peut continuer sur la ligne et qui doit s'en écarter (de la même manière qu'un face-à-face dans un sentier). L'élève qui dévie de sa trajectoire reprend sa route sur la ligne par la suite.

Expliquer qu'il faut d'abord établir un contact visuel et ensuite communiquer verbalement ou faire un signe pour indiquer ce qu'ils doivent faire ; l'autre élève doit écouter sans interrompre et suivre les consignes.

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. Les élèves peuvent expérimenter différentes vitesses pour traverser une fosse de sable. Une plus haute vitesse devrait être plus facile.

Activité 3 : Diviser le groupe en 6 et l'aire de jeu en 6 espaces collés. Les élèves doivent se promener à vélo dans cet espace et faire attention de n'avoir aucune collision. Si un élève s'approche trop d'un autre, l'élève doit annoncer sa présence et son déplacement afin que personne n'ait besoin de poser le pied au sol tout en évitant une collision. Lorsque les élèves sont bien habitués de rouler dans un espace restreint, jumeler 2 groupes et 2 espaces ensemble pour former un total de 3 groupes dans 3 espaces distincts. Ensuite, augmenter le nombre d'élèves par espace où il y a 2 espaces et 2 groupes. Puis réduire la taille de chaque espace. Enfin, faire un seul grand groupe puis constamment réduire l'espace pour que les élèves soient plus serrés et doivent trouver de l'espace pour rouler malgré les contraintes de la présence des autres élèves.

Matériel à prévoir

- Plots



ACTIVITÉ INTÉGRATRICE

SORTIE EN VÉLO DE MONTAGNE



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

Éléments de la progression des apprentissages ciblés :

Connaissance

Savoir-faire moteur

B. Les concepts d'espace et de temps

A. Les actions de locomotion

1. Déterminer l'espace disponible
2. Différencier les niveaux
3. Identifier des points de repère
4. Différencier des directions
5. Estimer des distances

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

C. Principes d'équilibration

2. Trouver quelques façons de rester en équilibre.

D. Les principes de coordination

1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements.

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'activité d'apprentissage

Une sortie de vélo de montagne dans votre quartier ou dans votre environnement est fortement recommandée. 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 :
 - L'équilibre sur un obstacle ;
 - Le freinage avant un obstacle ;
 - La coordination dans une série de virages ;
 - L'espace disponible pour passer entre des arbres, des roches, ou des racines ;
 - La communication en faisant faire une section de sentier en direction opposée ;
 - La synchronisation en se suivant à une distance prédéterminée dans une section du sentier.
- Donner aux élèves des défis 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.



Matériel à prévoir

- Trousse de premiers soins complète
- Trousse de réparation de vélo (clés Allen, pompe, chambres à air)

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)
- 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 2^e et 3^e 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/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/>
- SAÉ en vélo de la FÉÉPEQ : <https://www.feepeq.com/fr/plein-air>
- Application Trailfork, qui cartographie les sentiers de vélo de montagne, avec description de la difficulté.
- Application Komoot, de navigation pour vélo de montagne