



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via archive.fsgt.org, depuis janvier 2015 via fsgt.org rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

Apprendre à faire du vélo... cette étape vaut, pour beaucoup d'entre nous, celle de l'apprentissage de la marche, sauf que la première (trop jeune pour la seconde) nous reste en mémoire... pour le meilleur et pour le pire. Et si au classique apprentissage «va comme je te pousse», nous y jouions ?! # Par Marcel Gaillard et Jacques Callarec

Des jeux pour débiter à vélo EN ÉQUILIBRE J'DÉBUTE SUR MA BICYCLETTE !

Le cyclisme est un sport où le/la pratiquant-e est porté-e par sa machine et progresse, dessus ou à côté, à travers un fluide : l'air. Le milieu et l'environnement dans lequel l'action se déroule vont influencer de façon importante sur l'intensité de l'effort : départ, arrivée, plaine, montagne, bord de mer, montée, plat, descente, ligne droite, virage, temps calme, tempête, pluie, soleil...

Le/la cycliste, ou plutôt le couple humain-bicyclette, doit répondre en permanence et simultanément, à 3 fonctions : s'équilibrer, se diriger, se propulser.

Dans le cadre d'un apprentissage, il semble intéressant de partir d'abord d'un travail sur l'équilibre, de poursuivre par un travail sur la direction et enfin, lorsque ces 2 premières fonctions sont maîtrisées, de s'intéresser à la propulsion, notamment la gestion des braquets (lire l'encadré «Du bon usage du braquet»).

1. S'équilibrer

L'enfant va découvrir un nouveau partenaire de jeu, le vélo, avec lequel il va devoir composer et maîtriser l'équilibre dynamique.

2. Se diriger

Après la prise d'informations, le/la cycliste choisit une voie de progression. Pour la suivre, il/elle va intervenir sur ses points d'appui : le guidon (en bas, en haut, aux cocottes (*), une ou deux mains), la selle, les pédales (choix de leurs positions) et jouer éventuellement avec la position de son centre de gravité. Le regard qui a une grande importance dans la progression du/de la cycliste, se porte en permanence sur le point à atteindre.

3. Se propulser

Le couple «cycliste-bicyclette» sera à considérer à partir des actions et réactions sur les points d'appui. Le vélo va permettre à l'enfant de se déplacer à une vitesse plus élevée... qu'à pied. Ici, la notion de braquet, ou de développement, est importante. Des exercices en bosses, avec braquets imposés permettront à l'apprenti cycliste de rapidement comprendre le principe. Et les jeux de maniabilité, de slalom, lui permettront de le mettre en pratique.

La notion de ligne de chaîne devra être abordée immédiatement: il s'agit de rechercher un alignement entre le plateau et le pignon : éviter par exemple d'être sur le grand plateau et le grand pignon, ou l'inverse. L'alignement optimal de la chaîne correspond à : pour le grand plateau, aux pignons bas de la roue libre / pour le petit plateau, aux pignons hauts de la roue libre.

La méthode d'apprentissage proposée découle d'un raisonnement logique : le premier danger de la pratique cycliste est la chute : l'équilibre vient donc réduire l'appréhension de celle-ci.

Ensuite, une fois l'équilibre acquise, le risque d'écart face à un environnement incertain, amène également de l'appréhension : apprendre à se diriger permet là encore au pratiquant de gagner de la confiance.

Enfin, une fois l'équilibre et la direction maîtrisés, le cycliste pourra chercher la vitesse. La vitesse venant améliorer l'équilibre et la direction.

Le cercle vertueux est bouclé. Voilà notre apprenti-e cycliste prêt-e pour la grande boucle (après encore quelques articles dans *Sport et plein air*...). #

DU BON USAGE DU BRAQUET

S'approprier plateau, pédalier, pignon...

Le braquet se caractérise par le rapport entre le nombre de dents du plateau de pédalier (devant) et le nombre de dents du pignon choisi de la roue libre (roue arrière) (par exemple : 52/12).

Le développement est la distance parcourue en un tour de pédale sur un braquet donné (ex pour un braquet de 42/18, le développement est de 4,98 m avec une roue de 700C).

L'enfant doit rapidement s'approprier l'importance du choix des pignons et la notion d'efficacité entre la vélocité (fréquence de pédalage) et la force (importance du développement). En effet, un braquet trop important entraînera une fréquence de pédalage trop basse et engendrera une fatigue rapide. À l'inverse, un braquet trop faible entraînera une fréquence de pédalage trop élevée, d'où un essoufflement important et une vitesse faible. #

Des jeux d'équilibre pour débiter

Les jeux proposés seront à faire dans un sens puis dans l'autre, ou côté droit puis côté gauche.

Pour que l'enfant trouve un intérêt, il faut que le jeu ait une durée minimum pour lui permettre d'en maîtriser les exigences. 5 ou 6 réussites d'affilée sont un bon indicateur. Ensuite, il faut faire évoluer les règles en fonction des réussites et échecs qui marquent la progression.

• **Règle de sécurité :** Au départ, pour éviter les chutes dues au télescopage, ou au moins en réduire le risque, il est important que les enfants évoluent tous dans le même sens : l'évitement est plus facile dans le même sens. Si chacun-e évolue comme dans une fourmilière, le risque est multiplié et aggravé par le manque de maîtrise du freinage.

Si le public est composé de jeunes enfants, les jeux se dérouleront dans un espace fermé à la circulation car la fugue peut vite tourner à la catastrophe. Cet espace peut être une cour d'école, un gymnase, un plateau de sports collectifs, une salle, etc.

• **Le matériel :** Ces jeux peuvent nécessiter du matériel. Avec les tout-e petit-e-s ou les débutant-e-s, l'usage de cônes souples de faible hauteur sera remplacé progressivement par des cônes de plus en plus hauts ou des demi-sphères. La hauteur du cône devient un nouvel obstacle et la demi-sphère simule le caillou sur lequel l'enfant va rouler et avoir une incidence sur l'équilibre et la trajectoire.

Les lignes de traçage des terrains peuvent être utilisées pour avoir une trajectoire rectiligne. Les rubans de traçage des aires de gymnastique au sol rempliront la même fonction.

Jeu n°1 # LA DRAISIENNE (*)

■ **Aller d'un point à un autre en suivant une trajectoire en se propulsant par des appuis pédestres au sol.**

■ Dispositif

- Un espace rectangulaire plan sur lequel on matérialise les couloirs d'évolution par des plots disposés à intervalles réguliers en fonction de l'espace (de 2 à 10 mètres).
- Une bicyclette par enfant ou une pour deux.

■ Déroulement du jeu (par équipe ou individuel)

- L'enfant est assis sur la selle et prend appui sur le sol avec ses pieds.
- Par impulsion sur le sol, il faut traverser l'espace par une trajectoire la plus linéaire possible.
- Faire demi-tour pour revenir au point de départ.
- Par équipe, passer le relais à son équipier/ière.

■ Évolution

- Propulsion les 2 pieds ensemble puis en alternant
- Traverser en réduisant le nombre d'appuis : puissance et équilibre (les points peuvent être marqués en fonction du nombre d'impulsion sans arrêt ni chute)
- Le parcours devient sinueux

Jeu n°2 # LA PATINETTE

■ **Aller d'un point à un autre en suivant une trajectoire en se propulsant par des appuis au sol.**

■ Dispositif

- Un espace rectangulaire plan sur lequel on matérialise les couloirs d'évolution par des plots disposés à intervalles réguliers en fonction de l'espace (de 2 à 10 mètres)
- Une bicyclette par enfant ou une pour deux

■ Déroulement du jeu (par équipe ou individuel)

- Le pied droit sur la pédale gauche (le choix du côté est laissé à l'enfant), par poussée alternative du pied gauche sur le sol, il faut traverser l'espace par une trajectoire la plus linéaire possible
- Faire demi-tour pour revenir au point de départ
- Par équipe, passer le relais à son équipier/ière

■ Évolution

- Alternance du côté de l'appui et du pied propulseur
- Traverser en réduisant le nombre d'appuis (puissance et équilibre), des points peuvent être marqués par espace parcouru entre 2 plots sans arrêt ni chute
- Le parcours devient sinueux

(*) La draisienne est l'ancêtre de la bicyclette, composée d'une poutre sur laquelle étaient fixées les deux roues lequel est doté d'une direction sur pivot. Les points d'appui étaient la selle et le guidon. Cette pratique pour débiter à vélo se répand de plus en plus ces dernières années avec la vente de vélo adapté aux petits sans pédales avant l'achat d'un vélo avec pédale... quand il suffirait d'acheter le second et seulement de démonter les pédales (pédalier) le temps de l'apprentissage !





Jeu n° 4 # LE FUNAMBULE

■ **Parcourir la plus grande distance en roulant sur une ligne.**

■ Dispositif

- Une ligne : tracé de terrain ou ruban de délimitation
- Lieu idéal : un plateau de sport collectif

■ Déroulement du jeu

- Arriver face à la ligne et rouler dessus avec les 2 roues
- La distance parcourue devient le critère de réussite

■ Évolution

- Allonger la distance
- Augmenter la vitesse
- Mettre des plots de chaque côté, de tailles différentes, de couleurs différentes (perturbation du regard).

Jeu n° 3 # LE SUR-PLACE

■ **Tenir en équilibre sans que le vélo n'avance.**

■ Dispositif

- Un espace rectangulaire plat
- Une bicyclette par enfant ou une pour deux

■ Déroulement du jeu (par équipe ou individuel)

- Chaque enfant enfourche son vélo et met les pieds au sol
- Chaque enfant positionne la pédale côté pied d'appel en avant à l'horizontale
- L'enfant bloque son vélo avec le frein avant
- Au signal l'enfant place son autre pied sur la pédale et va essayer de tenir le plus longtemps possible en équilibre
- Le/la vainqueur est celui/celle qui reste, le plus longtemps sur le vélo sans avancer

■ Évolution

- Changer le pied d'appel
- Lâcher une main
- Faire le jeu sur terrain en pente : en montée- en descente
- En roulant en réponse à un signal sonore (jeu «1, 2, 3, soleil !»)

illustrations : Hystampaix

Jeu n° 5 # LE CARRÉ MAGIQUE

■ **Évoluer dans un espace de plus en plus petit et finir par du surplace.**

■ Dispositif

- Un espace carré plat sur lequel on matérialise les côtés par des plots (ou un angle de terrain de sport ou autre zone définie par deux lignes perpendiculaires ou des personnes) dans lequel vont «circuler» les enfants à vélo.
- Une bicyclette par enfant

■ Déroulement du jeu

- Les enfants évoluent librement dans l'espace (sans se «toucher» !)
- Au bout de 30 secondes : la surface est réduite (par le déplacement des plots ou des personnes), puis à chaque fois qu'un enfant posera le pied à terre ou sortira du carré (il jouera alors le rôle de «juge» des sorties ou pieds à terre)
- Vainqueur : Le/la dernier/ière à ne pas être éliminé-e

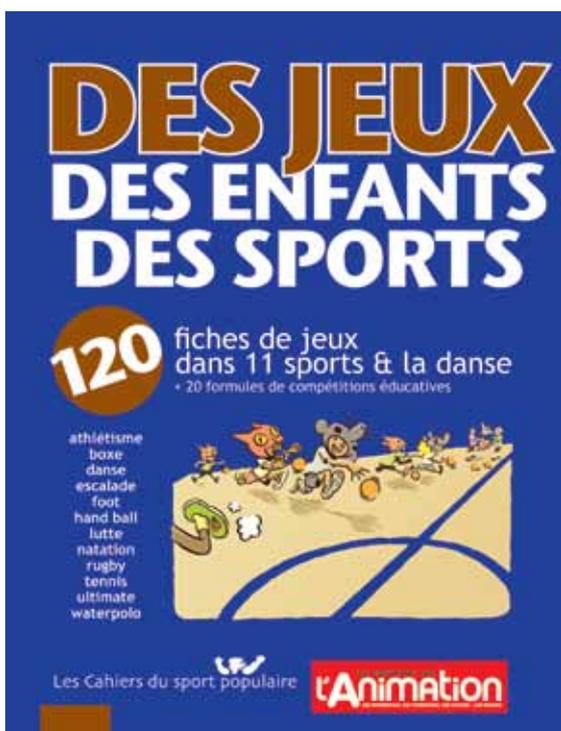


DES JEUX DES ENFANTS DES SPORTS

un recueil de 120 fiches de jeux sportifs
dans 11 sports & la danse

athlétisme, boxe, danse, escalade, foot, hand, lutte, natation, rugby, tennis, ultimate, waterpolo

Hervé Brezot, Alain Bueno, Raymond Catteau, Lise Chopinet, Bruno Cremonesi,
Michel Cremonesi, André Quilis, Yves Renoux, André Roux, Serge Tracq



Les Cahiers du sport populaire, éditions de la FSGT, présentent, avec les éditions «Le Journal de l'animation» :

DES JEUX DES ENFANTS DES SPORTS un recueil sous forme de livre à spirale de 120 fiches de jeux sportifs éducatifs (et autant de variantes) dans 11 activités sportives + la danse.

Cet ouvrage de 300 pages met le jeu au centre des contenus sportifs à proposer aux enfants de 6 à 15 ans, voire au-delà pour des débutants. Il s'adresse en particulier aux éducateurs (animateurs, enseignants premier degré, entraîneurs, profs d'EPS...). Ils y trouveront plusieurs jeux qui pourront alimenter leurs cycles et séances (pour chaque fiche, accompagnée d'illustrations, sont précisés d'emblée le but du jeu et les règles essentielles, des recommandations et des évolutions sont également proposées).

Une pédagogie qui met le jeu au centre, tous les enfants jouent, les enfants progressent en jouant... **Les 10 auteurs, formateurs ancrés dans le milieu associatif et l'éducation physique**, positionnent l'acte d'animer comme une l'action éducative dans une perspective émancipatrice (ainsi un chapitre est consacré à la compétition éducative sous forme de 20 propositions).

DES JEUX DES ENFANTS DES SPORTS # 20 euros

Commandes sur www.fsgt.org / www.bazina.com ou via le bon de commande ci-dessous

Je commande ouvrage(s) x 20 euros =

(frais de port offerts)

Chèque à l'ordre de «FSGT»

Adresse de livraison (Nom - adresse - CP -Ville) :

.....
.....
.....

Libeller la facture au nom de :

.....

À retourner à :

FSGT - Cahiers du sport populaire

14 rue Scandicci

93508 Pantin Cedex

Contact commandes : Julie Canonne 01 49 42 23 43

