

L'accueil des enfants en milieu ouvert se caractérise par l'hétérogénéité du public, l'incertitude sur sa maîtrise de l'activité et la gestion de l'espace.

Mettre en place des jeux cyclistes dans ces conditions peut être un moment intéressant de socialisation. En effet, par ces jeux, le/la cycliste aborde l'utilisation et le partage de la voie publique, tout autant que la maîtrise de son engin dans un espace où tout peut survenir. Cette organisation est plus exigeante en nombre d'animatrices et animateurs ainsi que sur le plan de la vigilance. # Par Marcel Gaillard et Jacques Callarec

Animation vélo en milieu ouvert LE VÉLO ? J'MAITRISE ! LA PREUVE...

FESTIVAL
INNOVATIONS
SPORTIVES

www.fsgt.org
la revue
du sport populaire
et de la rue
SPORT
ET PLEIN
AIR

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.

L'animation en milieu ouvert passe par l'observation et une adaptation à l'espace et au public.

Devant l'incertitude liée à la connaissance par le/la jeune de l'activité, il est primordial de renforcer les consignes de sécurité (port du casque, respect du code de la route, état du matériel...). Dans cet objectif, il est également indispensable de s'assurer que les vélos sont correctement réglés : hauteur de selle, accès aux freins et aux pédales. Dans tous les cas, c'est avant l'accueil des enfants qu'il faudra supprimer les risques de blessures et autres dangers présentés par le site.

La gestion de l'effectif peut être résolue par l'utilisation d'un espace restreint : il faudra donc optimiser l'utilisation des potentialités du lieu (mobilier urbain, relief, végétation...).

Les jeux solliciteront les différentes qualités du cycliste : équilibre, motricité, agilité (choix de trajectoire, gestion des braquets...). L'animateur/trice peut les organiser en parallèle, sous forme de «contre-la-montre», de relais ou de duel afin de maintenir l'attention des participants. Il peut également jouer sur le sens de rotation. Un objectif fondamental est de maintenir en activité les pratiquant-es : il est donc préférable de raccourcir les exercices et donc d'en multiplier les déclinaisons.

L'usage de matériel spécifique est bien sûr possible mais uniquement si ce matériel apporte un plus : mieux vaut simplifier la mise en place pour se concentrer sur les situations et les consignes. En espace aménagé avec du matériel, les jeux diffèrent peu de ceux organisés lors d'une animation en milieu classique - voir les fiches «Des jeux pour débiter à vélo», publiées dans *Sport et plein air* n° 593, octobre 2015. Ainsi, le parcours en slalom peut être remplacé par un parcours en cercle à l'intérieur duquel il faudra tourner sans mettre le pied au sol. C'est le choix du braquet qui permettra la fluidité du passage : trop grand il imposera l'utilisation des freins et/ou un pédalage saccadé ; trop petit les pédales viendront heurter les obstacles et provoquer le déséquilibre.

Utiliser le relief

Des jeux pourront s'organiser sur un thème spécifique de l'environnement disponible. Ainsi nous chercherons à utiliser le relief qui, par exemple, peut présenter de l'intérêt pour organiser des slaloms : le dénivelé interviendra dans la gestion de la propulsion :

- Montée = l'action freinatrice de la pesanteur deman-

dera un effort plus important, et aura une incidence sur le choix du braquet ;

- Descente = L'action motrice de la pesanteur fera accélérer le couple vélo/cycliste sollicitant la maîtrise du freinage.

Des jeux autour de la montée peuvent s'appuyer sur :

- le travail sur le choix des braquets pour monter assis et le déplacement du corps sur la selle vers l'avant en fonction de la pente
- le placement du corps pour la montée en danseuse et l'incidence sur le choix des braquets
- un parcours en «S» ou linéaire.

La même organisation pourra se faire avec la descente ; attention toutefois à la maîtrise du freinage et au bon fonctionnement des 2 freins ! Le respect des distances de sécurité (début du Code de la route) est aussi incontournable.

Exemple: «La descente écologique», le but est de respecter le matériel (usure des pneus) et le terrain (ne pas creuser de sillon). La roue arrière ne doit pas être bloquée. L'essentiel du freinage se fait avec le frein avant : c'est lui qui permet l'arrêt, le frein arrière ne servant qu'à ralentir.

Franchir des obstacles

Le franchissement d'un talus suffisamment haut et pentu pourra être utilisé pour travailler la propulsion. Par la prise d'élan pour son franchissement le/la cycliste passera de l'état de «cycliste propulseur» à celui de «cycliste projectile».

Le plus souvent, les enfants vont chercher un élan très loin et ont du mal à franchir l'obstacle.

La consigne sera de réduire cette distance en jouant avec le braquet.

Quand les enfants ont compris le jeu, ils/elles réduisent d'eux/elles-mêmes la zone d'élan, jusqu'à, pourquoi pas, se lancer des défis.

Un talus ou une bosse seront utilisés comme une bascule : la fonction justement de cette dernière est justement l'apprentissage du franchissement de ce type d'obstacle :

- La montée où la vitesse doit être maîtrisée afin d'éviter l'envol suivi d'une chute par un passage par-dessus le vélo.
- La redescente, où le/la cycliste doit reporter son poids sur l'arrière du vélo.
- L'utilisation du talus comme tremplin qui impose de reposer d'abord la roue arrière puis l'avant.

Le passage sous des branches ou sous du mobilier urbain pourra être proposé si l'environnement le permet. L'objectif sera là de dissocier le couple cycliste/vélo. #



5 ateliers "défi"

L'animation en milieu ouvert se différencie de l'animation en milieu classique par la gestion du public et de la sécurité. Les jeux proposés seront les mêmes, mais l'animateur/trice fera preuve d'adaptation et de réactivité au regard de l'environnement dont il/elle disposera.

Par expérimentations successives, les jeux ci-dessous vont permettre à l'enfant de construire des réponses quant au choix des braquets, des trajectoires et son intégration dans le milieu et vivre des situations de cycliste propulseur ou cycliste projectile au pilotage écologique. Chaque enfant possède un vélo ou le jeu peut se faire en relais. Le franchissement des obstacles se fait par la droite ou la gauche au choix de l'enfant dans un premier temps, puis en sens contraire pour le travail de l'équilibre et de la propulsion.

DÉFI DU TALUS

Des cônes souples (pour éviter les blessures et avoir une incidence faible sur le pilotage : le cône s'écrase) de couleurs différentes matérialisent des niveaux de franchissement.

■ Règle : Franchir un/des talus sans poser le pied à terre

Trouver le braquet qui permet la meilleure progression par essais successifs.

Sécurité : *Ne pas s'engager dans une voie inférieure quand un-e cycliste est sur la pente.*

■ Évolution

- Réduire la zone d'élan et faire évoluer le braquet.
- Augmenter le temps de la descente sans bloquer la roue arrière.
- Quand le groupe connaît ses capacités, faire un passage en escadrille : un enfant sur chaque niveau. Le jugement se portera sur le franchissement simultané de la crête.

En pleine nature, des plantes ou autres seront utilisés comme repères.



Sur les photos, les jeunes cyclistes de l'UC Faouëtaise, dans le Morbihan, qui se sont prêtés aux jeux lors d'une séance un mercredi après-midi.

photos : Marcel Gaillard



Position en arrière, pieds à l'horizontale et bras fléchis.

L'enfant a choisi sa difficulté : passage au dessus du bleu.



L'escadrille a encore besoin d'heures de vol.

DÉFI DU SLALOM

Des obstacles à contourner sont matérialisés par des accessoires évoluant de la forme d'une assiette très souple à la demi-sphère très rigide en passant par des cônes de hauteurs progressives à des jalons.

Ils sont disposés à une distance de 1 mètre à 1,5 m.

Organiser trois lignes parallèles avec des obstacles de natures différentes : c'est l'enfant qui va choisir son épreuve.

Règles : Franchir la ligne d'obstacles sans mettre le pied à terre ni les renverser.

Trouver le braquet qui permet la meilleure progression par essais successifs.

■ Évolution

- Affronter les obstacles de plus en plus hauts.
- Si le jeu est trop difficile : la règle devient «contourner un obstacle sur deux».
- Effectuer le trajet le plus vite possible.
- Rapprocher les obstacles.

Une variante : seule la roue avant contourne l'obstacle.

Le jeu peut devenir une course :

- Individuelle chronométrée.
- En relais : mixer les enfants en tenant compte de leur aptitude à effectuer les parcours.

En pleine nature, la nature du sol sera une difficulté supplémentaire : terrain sableux, caillouteux ou herbe et sa hauteur, la déclivité.

Pour débiter, privilégier un terrain plat et en herbe : la progression du couple cycliste-vélo sera ralentie (travail pour la propulsion plus important) et les chutes seront moins douloureuses.

Le contournement se fait uniquement avec la roue avant. Noter la progression des hauteurs de gauche à droite.



Le contournement des cerceaux sert à la prise de conscience de la roue arrière qui ne doit pas rouler sur le cercle.



photos : Marcel Gaillard



Un enfant attend en faisant du sur-place.

En arrière plan, on voit des obstacles à franchir en soulevant alternativement la roue avant puis la roue arrière ou simultanément (travail sur la propulsion et la détente verticale) : à gauche des tasseaux de bois, à droite un jeu évolutif par empilage de tuyaux dans un cadre dans un plan horizontal et / ou vertical.

DÉFI DU CERCLE

Un cercle est matérialisé par des cônes, son centre par un autre.

Règles : Il faut entrer dans le cercle par une porte, effectuer un tour sans mettre le pied à terre à l'intérieur et sortir par la porte opposée.

Trouver le braquet qui permet la meilleure progression par essais successifs.

■ Évolution

- Les cônes périphériques seront de plus en plus nombreux et/ou hauts ou remplacés par des ½ sphères.
- Le cône central sera supprimé (le repère pour concevoir la trajectoire est supprimé).

Lorsque les enfants maîtrisent l'équilibre et la propulsion, ils vont entrer à plusieurs simultanément à l'intérieur du cercle.



DÉFI DU COULOIR ET DE L'ENTONNOIR

Ce jeu consiste à évoluer selon un parcours sinueux et trouver le braquet qui permet d'effacer l'obstacle au moment du passage de la pédale : continuité de l'effort, lien entre braquet et vitesse avec cycliste propulseur, vitesse initiale pour cycliste projectile.

■ Règles :

- Cycliste «propulseur» : trouver le braquet et la vitesse qui permettent de franchir le couloir en pédalant en continu et sans heurter les obstacles
- Cycliste «projectile» : prendre suffisamment d'élan pour franchir le couloir sans avoir besoin de pédaler et sans heurter les obstacles : pédales à l'horizontale.

■ Évolution

- Allonger le parcours.
- Réduire la largeur du couloir.
- Hauteur des obstacles.
- Réduire la zone d'élan.



photos : Marcel Gaillard

DÉFI DU DÉVERS

Une pente dans le sens transversal.

■ Règle : Aller d'un point à un autre situé sur le flan d'une pente sans mettre le pied à terre.

■ Évolution

- Une pente plus forte, la traversée plus longue.
- Des portes sont matérialisées par des piquets pour effectuer des vagues sur la pente.
- Les portes ouvrent sur des couloirs qui imposent :
 - De freiner dans la descente : le freinage sur la roue arrière va entraîner un dérapage ou une usure du pneumatique et un rainurage du sol (cycliste destructeur de la nature !).
 - D'avoir une propulsion «projectile» pour reprendre le cours de la pente.

Le défi sera de franchir en dernier la pente sans mettre le pied au sol en réduisant la largeur du couloir et la zone de prise d'élan

Un couloir parallèle est matérialisé par les cônes jaunes et bleus.



Le cycliste a franchi la porte matérialisée par les 2 piquets, il va contourner le plot jaune tout en restant à l'intérieur des cônes blancs pour remonter sur le dévers avant le piquet par un effort explosif. Le piquet situé à droite dans le dos du cycliste a été contourné par l'extérieur par les plus doués et par le bas par les autres.

L'enchaînement des jeux se faisant avec la règle d'or «On fait du sur-place si on rejoint le/la cycliste précédent-e», le travail des distances de sécurité et du «sur-place» se fait par auto-défi des enfants. Les enfants se créent ainsi des jeux qu'ils nomment : gendarmes et voleurs, chat perché avec la bascule où la difficulté est de rester en équilibre sur la bascule plus longtemps que le/la poursuivant-e...