

<b>Thème</b>	Echauffement et parcours d'agilité
<b>Objectif</b>	Initiation de base avec le vélo Améliorer la technique de base du vélo (équilibre, conduire, freiner, changer les vitesses, monter et descendre du vélo, ramasser des objets, soulever la roue, passer des obstacles)
<b>Niveau</b>	Débutants - novices
<b>Lieu Parcours Type de terrain</b>	Terrain plat, en herbe ou goudronné
<b>Matériel</b>	Cônes (gourdes), sifflet, bois équarris Eau, gobelets, récipient Parcours agilité ; Palettes, planches en bois, cônes, sautoirs, bois équarris, différentes balles, chronomètre Feuille, stylos
<b>Mise en œuvre Dessin</b>	<p><b>Echauffement (25 min)</b></p> <p><b>1. Exercices d'échauffement avec le vélo («manège»)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les participants se suivent en formant un grand cercle. 2 à 3 tours à vitesse très modérée.</li> <li>• Désigner un cycliste qui dépasse tout le monde par l'extérieur du cercle et reprend ensuite sa place. Il peut changer de vitesse pour accélérer.</li> <li>• Envoyer le prochain faire le tour jusqu'à ce que tous les participants aient effectué ce tour de dépassement.</li> </ul> <p><b>2. Exercices de conduite («slalom»)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants roulent lentement dans un grand cercle, les uns derrière les autres, à une distance de 3 mètres.</li> <li>• On désigne un participant qui doit slalomer adroitement entre les autres participants jusqu'à ce qu'il retrouve sa place, puis c'est au tour du cycliste placé devant lui et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les participants aient effectué l'exercice de slalom.</li> </ul> <p><b>3. Give me five</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se taper dans la main</li> <li>• Se donner la main, se saluer</li> <li>• Essayer de rester immobiles dans cette position, puis de recommencer à rouler.</li> </ul> <p><b>4. Rouler en couple («jumeaux siamois»)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par groupes de deux, les participants se tiennent par l'épaule tout en roulant doucement.</li> <li>• Essayer de rester immobiles dans cette position, puis de recommencer à rouler.</li> </ul> <p><b>5. Exercices de freinage («fourmilière»)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants roulent dans tous les sens. (Déterminer éventuellement la taille du terrain).</li> <li>• Tous doivent utiliser simultanément les deux freins (avec douceur).</li> <li>• Ne plus utiliser que le frein arrière avec douceur (poignée de frein droite).</li> <li>• Freiner doucement avec le frein avant (poignée de frein gauche).</li> <li>• Freiner un peu plus fort avec les deux poignées.</li> </ul>

## 6. Changer les vitesses

- Au signal, mettre une vitesse de plus/de moins
- Expérimenter la plus grosse vitesse/la plus petite
- Changer de vitesse avec le moins de bruit possible : pas de force sur les pédales.

## 7. Rouler lentement – rester immobile («le somnambule»)

- Les participants roulent dans tous les sens.
- La vitesse doit être aussi faible que possible.
- Cet exercice doit être effectué en position debout sur les pédales.
- Qui parviendra à rester immobile un instant?
- Course d'escargot, par deux/en groupe.

## Forme de compétition adaptée aux enfants 1: Transport d'eau et lancer de ballons (10 min)

**Organisation du jeu:** Un groupe essaie de rassembler en un minimum de temps la plus grande quantité d'eau possible.

Pendant ce temps, un autre groupe lance différentes balles à une distance de 2-3 m dans une caisse, après avoir effectué un parcours en huit à vélo avec la balle. Lorsque toutes les balles sont dans les caissons, les transporteurs d'eau doivent s'arrêter.

**Les deux groupes changent ensuite de rôles. A la fin, on compare la hauteur de l'eau.**

## Parcours d'agilité (15 min)

Parcours en étoile, regroupant plusieurs thèmes techniques du cyclisme (surplace, virages, obstacles, haut-bas, 1 main, équilibre, 1 pied, ...)

Privilégier le fait de réussir tous les exercices plutôt que de passer vite. Correction individuelle.

## Forme de compétition adaptée aux enfants 2: Parcours d'agilité (10 min)

**Organisation du jeu:** Préparer différents parcours. Chaque parcours vaut un nombre de points différent correspondant au degré de difficulté (très difficile : 3 points ; très facile : 1 point). Chaque groupe essaie d'obtenir le plus grand nombre de points possible. Il reçoit le nombre de points correspondant au parcours choisi. Les enfants reportent le nombre de points acquis sur une grande feuille de papier après chaque passage.

Trial : franchir une palette et une planche

Cyclisme artistique : Superman sur 10 mètres

Cyclocross : monter/descendre du vélo

BMX : parcours PumpTrack

Vélo de route : changer 5 fois les vitesses sur un parcours donné

Piste : départ arrêté

Cycleball : marquer un but avec la balle