

Les Fondamentaux en VTT

Les fondamentaux techniques

1/ L'EQUILIBRE



Savoir adopter la meilleure position et transférer le poids du corps

Adapter la position du corps sur le VTT pour ne pas mettre le pied au sol , ne pas tomber , récupérer un déséquilibre .

Déplacement et mobilité corporelle d'avant en arrière , de haut en bas et de gauche à droite .

Pour :

Monter , descendre , franchir un obstacle ,sauter, franchir un passage étroit, un dévers , réaliser un circuit trialisant , passer une bosse,....

Variables perturbant ou modifiant l'équilibre :

Position du corps , vitesse, nature du terrain , pente

2/ LA MOTRICITE -PROPULSION



Savoir pédaler et être capable d'accroître sa vitesse de déplacement ainsi que d'utiliser les meilleurs braquets (plateaux et pignons)

C'est la transmission de la force développée par les membres inférieurs associée à la gestion efficiente des dérailleurs (avoir une bonne ligne de chaîne pour un bon rendement)

Pour :

Maintenir et entretenir sa vitesse , augmenter sa vitesse , rouler le plus vite possible ,....

Monter , descendre ,se déplacer sur le plat .

Variables perturbant ou modifiant la motricité-propulsion :

Force du pilote , position du pilote , nature du terrain , le développement , la structure et gonflage du pneu , la pente du terrain

4/ LE PILOTAGE



4/1- Utilisation des trajectoires

Être capable de conduire son vélo , de contrôler une trajectoire , d'enchaîner plusieurs passages techniques .

Pour : suivre un parcours , réaliser un itinéraire varié , tourner .

Variables perturbant ou modifiant le pilotage :

La vitesse , l'obstacle à franchir ,l'enchaînement à réaliser , la nature du terrain , la pente du terrain , la position du pilote

4/2 Le freinage



Être capable de réduire , de moduler sa vitesse , de s'arrêter , glisser et déraper .

Pour : franchir des passages difficiles ou étroits , pour ralentir , pour réaliser un arrêt d'urgence

Variables perturbant ou modifiant le freinage :

La nature du terrain ,la vitesse, la pente du terrain , le type de frein, la structure du pneu et la position du pilote

5/ LE FRANCHISSEMENT



Être capable de franchir un obstacle vers le haut ou vers le bas en le sautant ou l'avalant .

Pour : sauter un obstacle , un trou , amortir une compression ou une petite butte

Variables perturbant ou modifiant le franchissement :

Le type d'obstacle , la vitesse, la hauteur ou la largeur de l'obstacle , la nature du terrain , la pente du terrain , l'enchaînement à réaliser , la position du pilote

Les autres fondamentaux de la pratique du VTT

1/ ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT



Savoir lire et sentir le terrain .

Traitement des informations sur le milieu et sur soi , se repérer .

Pour : mémoriser un itinéraire , élaborer un itinéraire sur une carte , percevoir les obstacles , apprécier les distances , modifier sa trajectoire , suivre un tracé ...

Respecter le milieu (faune, flore et autres usagers)

Variables perturbant ou modifiant le franchissement :

Multifactoriels liés à la topographie, au climat, à la végétation ou l'absence de végétation , etc.....

2/ AUTONOMIE ET SECURITE



Savoir entretenir , réparer, préparer son vélo et prévoir sa sortie pour une évolution en toute sécurité .

Pour : Évoluer en limitant le risque d'incident technique , se soigner en cas de blessure ,se protéger en cas de chute , prévoir une tenue adéquate

- Nettoyer et graisser la transmission ,vérifier régler la transmission , les freins , la direction .
prévoir une trousse de secours , l'équipement nécessaire , s'informer de la météo .

Les fondamentaux tactiques

Le VTT est une activité de pleine nature et pour la plupart des pratiquants sans objectif de compétition .

Sous cette forme de pratique, Il n'y a pas d' aspect tactique car pas d'opposition .

En compétition , les fondamentaux tactiques sont dépendants du parcours (distance ,profil....) de sa condition physique , et des adversaires .

Les fondamentaux individuels

Être capable de développer ses **capacités physiques et sa condition physique** en vue d'aborder un effort dans les différentes spécialités de la discipline :

– Xcountry ,trial , descente , orientation , éliminator , randonnée .

Il s'agira pour chaque pratiquant de développer ses capacités physiques sous 3 aspects :

- développement des filières énergétiques (aérobie, anaérobie ...)
- capacités musculaires : renforcement musculaire
- Souplesse : étirements

Les **capacités mentales** sont elles aussi fondamentales dans un sport exigeant sur le plan de l'intensité physique , de la prise de risque, de la confrontation à autrui

La technique en VTT

C'est la validation de l'acquisition des fondamentaux .

La technique permet d'être performant et économe en énergie .

La technique permet au pilote d'être adaptable à divers types de situations et est dépendante des qualités physiques, de la vitesse ,de la pente , du type de sol , de l'obstacle , des adversaires ...

L'éducateur s'appuiera sur les techniques pour essayer de comprendre , d'apporter une solution à un échec lors d'un apprentissage .

Exemple : Lors d'un franchissement difficile, l'éducateur pourra s'interroger sur la position du corps avant-arrière du jeune pilote pour remédier à un échec .

Utilisation les fondamentaux dans la séance

Ces fondamentaux vont être repris par l'animateur et déclinés en savoir-faire ou compétences qui constitueront les objectifs pédagogiques dans les séances d'apprentissage .

L'animateur sélectionnera des Objectifs Pédagogiques en rapport à son public et à ses caractéristiques , à son niveau de pratique , à ses objectifs sportifs .

Lors de la conception de sa séance , l'animateur mettra en place des situations d'apprentissage qui permettront de répondre aux objectifs pédagogiques de la séance .

Les situations d'apprentissages

Les situations d'apprentissage par dominante (équilibration, pilotage, propulsion...). En fonction de l'observation (situation de référence à créer) l'enseignant pourra choisir des situations d'apprentissage mettant plus particulièrement l'accent sur un problème dominant à résoudre. Pour chaque situation, il est souhaitable de proposer des difficultés de niveaux différents (au moins deux) en jouant sur l'aménagement du milieu (plus contraignant) et/ou sur la consigne (idem). Pour construire ses apprentissages et se transformer l'enfant doit être confronté plusieurs fois à la même tâche : il expérimente des solutions, prend connaissance du résultat, cherche à affiner ses réponses, observe des camarades, échange avec eux, modifie ses choix, sa stratégie...

Quelques exemples de situations :

A DOMINANTE EQUILIBRE

Objectif : maîtriser son équilibre sur le vélo

But : réaliser un parcours parsemé d'obstacles

Consigne: Au signal , vous vous engagerez sur le parcours en évitant certains obstacles (cerceaux,plots ..) et en franchissant les autres (bascule, planche) sans poser pied à terre .

Critères de réussite : poser le pied à terre le moins possible / ne pas toucher-renverser les obstacles

Type de tâche :

Parcours :

1 départ, 1 slalom de plots , 1 porte à passer ,des cerceaux à contourner , un couloir de rubalise ,1 planche basculante , une planche au sol, 1 tremplin et 1 arrivée .

Variante :

«L'escargot» : franchir la zone en mettant le plus de temps possible, sans mettre le pied à terre...

A DOMINANTE PROPULSION :

Objectif : adapter le pédalage et le braquet en fonction du terrain

But : réaliser le parcours le plus vite possible

Consigne : Au signal, vous réaliserez le parcours le plus rapidement possible en adaptant votre pédalage et votre braquet à la nature du sol et aux slalom .

Critères de réussite : temps, fourchette de temps

Type de tâche :

Sur un parcours avec un profil et des zones de natures de sol variés (Montée , descente , gravillons , sable, herbe) et un aménagement slalom . 1 départ et une arrivée

.....

Variantes :

« Le départ au top » : se déplacer ensemble dans un espace délimité, au signal démarrer vite et être le premier à atteindre la zone...

Raphael Gallerne (avril 2016)