

# ECOLE VTT

**USCL**



**WILD BOAR  
TEAM**





**N° FÉDÉRAL :**

06543

**NOM DU CLUB :**

UNION SPORT CHAPELLE LAUNAY

**COMITÉ RÉGIONAL :**

PAYS DE LA LOIRE

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL :**

LOIRE ATLANTIQUE

**AGRÈMENT**

**N° 20/06543/23**

**ACCORDÉ POUR TROIS SAISONS SPORTIVES.**

**Mixte vélo**  **Tout vélo**

**Tout vélo à assistance**

Fait à Ivry-sur-Seine, le : 04/11/2020

Responsable national « École Française de Vélo » : Philippe Grelle

Ce document atteste que le club cyclotouriste susnommé, affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme, a permis ses licenciés, les éducateurs qualifiés pour assurer réglementairement l'encadrement d'enfants dans le cadre des activités de son École Française de Vélo en conformité avec les objectifs de projet pédagogique.

# UNION SPORTIF LA CHAPELLE LAUNAY

## SOMMAIRE

1. Introduction
2. Le club USCL
  - 2.1. Historique
  - 2.2. Organigramme
  - 2.3. Activités
  - 2.4. Effectifs
  - 2.5. Projets
3. Projet éducatif
  - 3.1. Objectifs éducatifs
  - 3.2. Les moyens
    - 3.2.1 Les acteurs
    - 3.2.2 le matériel
4. Projet pédagogique
  - 4.1. Axes d'entraînements suivant l'âge
  - 4.2. Gestion d'une séance
  - 4.3. Exemples de contenus d'une séance
  - 4.4. Evaluation
    - 4.4.1. Exemples des compétences évaluées par capacités
5. Sources documentaires



## **1. INTRODUCTION**

Le cyclotourisme c'est le sport, la santé et surtout le jeu, la gaieté, la convivialité et la découverte des lieux et des autres.

Nous voici dans une activité de loisirs et de pratiques sportives sans spécialisation, ou la diversité des activités et la recherche des performances font bon ménage, dans le respect de l'enfant.

Loin de nous les records, décorations et autre chauvinisme, les filières d'accès et de détections précoces, les spécialisations et leurs suites...

*\*Tout système d'entraînement qui exclut la gaieté est un monument de stupidité (\*D. CROMWELL).*

Les écoles de cyclotourisme ne préparent pas à la compétition mais elles apprennent à faire du vélo dans les milieux où il se pratique.

De nombreux enfants issus de ces structures ont ensuite rejoint à l'adolescence, les élites. Certains gardent une activité (souvent de cadre) au sein de leur club ou école de cyclotourisme.

**MAIS ATTENTION C'EST AUSSI DU CYCLISME !**

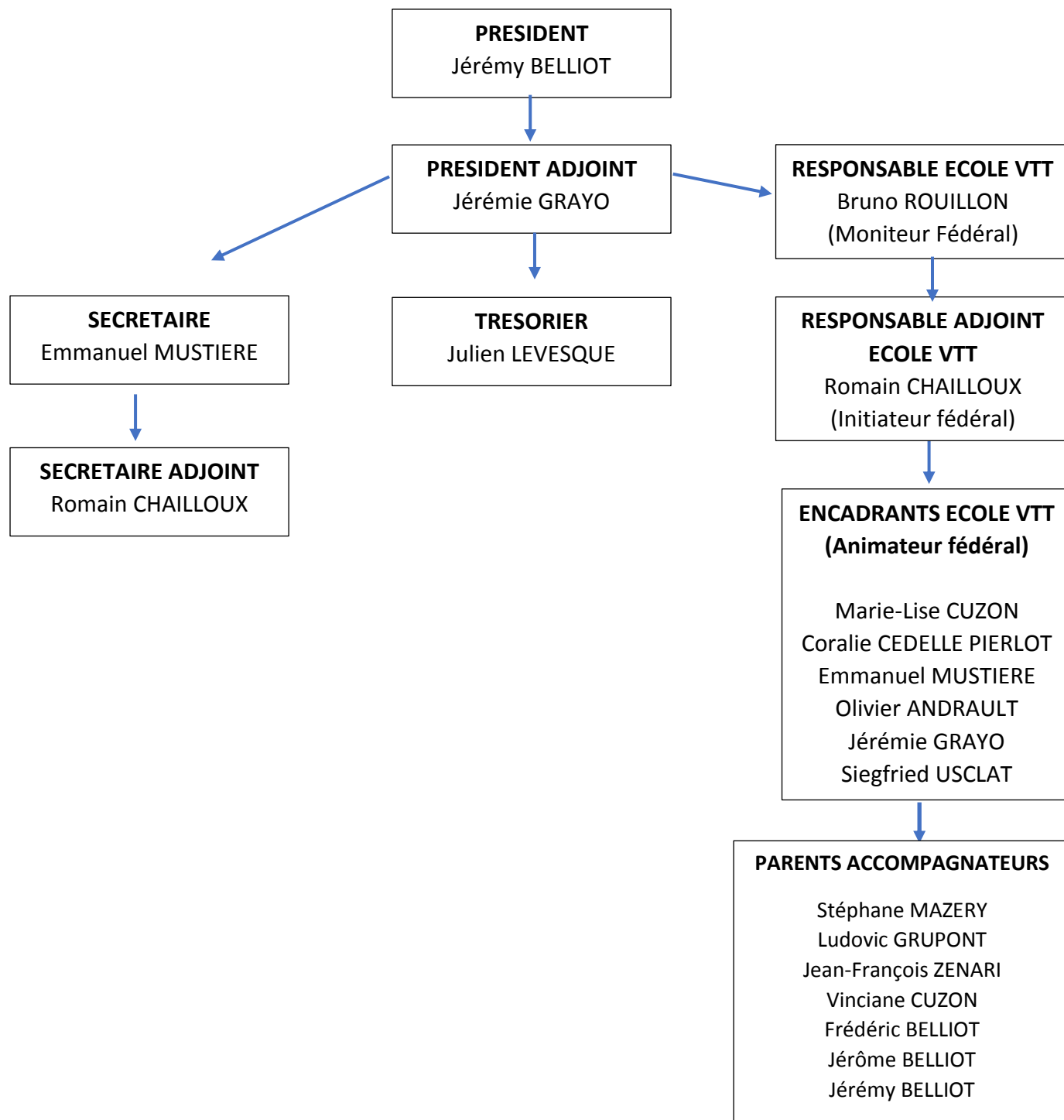


## 2. LE CLUB

### 2.1 HISTORIQUE

L'Union Sportive Chapelle Launay a été créée le 4 Juillet 1983. Il n'y avait que la section route. La section VTT a été créée en 1997, puis la section marche en 2003.

### 2.2 ORGANIGRAMME SAISON 2017/2018







## **2.3 ACTIVITES**

L'activité principale du club USCL est le cyclotourisme, activité cycliste cherchant à promouvoir la découverte des territoires tout en préservant son capital santé par l'activité physique.

La recherche permanente de renforcement du lien intergénérationnel a permis de créer une section marche depuis 2003.

Deux randonnées annuelles sont organisées avec un total de près de 2000 participants les meilleures années.

La première randonnée se déroule le dernier week-end de novembre et accueille en moyenne 1500 participants, elle cible principalement l'activité vététiste mais accueille également des marcheurs et reçoit l'approbation régulière des participants pour :

-  La qualité de choix des tracés.
-  La répartition des difficultés.
-  La qualité du fléchage et balisage.
-  La qualité de ses « ravitos ».

La seconde manifestation cible les cyclos route et marcheurs et accueille en moyenne 500 participants.

## **2.4 EFFECTIFS**

Pour la saison 2020/2021 ils se composent :








De 26 jeunes licenciés école VTT

De 6 cyclos (Route)

De 9 marcheurs

De 21 vététistes

## **2.5 PROJETS**

-  Formations prévention et secours civiques pour les encadrants école VTT et tous les jeunes souhaitant être inscrit.
-  Formations fédérales pour les encadrants école VTT et les jeunes souhaitant s'investir dans l'encadrement.
-  Séjours et / ou week-end dans d'autres régions (Gravel tro Breizh, Itinérance le long du canal, etc.).
-  Regroupements interclub (Cordemais, Savenay, Fay de Bretagne, etc.) favorisant la découverte des chemins et du patrimoine local de chaque commune.
-  Participation des jeunes de l'école VTT aux randonnées organisées en région Bretagne (Arzal, La Roche Bernard, Péaule, etc.).
-  Organisation d'une journée famille, pour faire découvrir et partager les activités des enfants avec les parents.
-  Organiser des sorties club sur la journée pour tous niveaux (Canal Nantes à Brest, journée à thèmes, vélo caching).

### **3. PROJET EDUCATIF**










Le projet éducatif traduit l'engagement de l'USCL, ses priorités, ses principes. Il définit le sens de ses actions, il fixe des orientations et les moyens à mobiliser pour sa mise en œuvre.

Ce projet formalisé par écrit, permettra aux familles de mieux connaître les objectifs de l'USCL à qui elles confient leurs enfants et de confronter ces objectifs à leurs propres valeurs et/ou attentes.

Egalement, pour les équipes pédagogiques, il permettra de connaître les priorités de l'USCL et les moyens que celui-ci met à disposition pour l'atteinte des objectifs.

Par ailleurs, sa diffusion aux différents partenaires potentiels (Mairie, écoles, associations, ...) ne pourra qu'être un facteur supplémentaire de réussite.

#### **3.1 OBJECTIFS EDUCATIFS**

-  Organiser dans un cadre ludique l'apprentissage de la pratique du VTT.
-  Améliorer sa condition physique par la pratique régulière de l'activité VTT.
-  Favoriser le développement de l'autonomie dans le respect des besoins et des caractéristiques liées à la pratique du vélo d'une manière globale (Capacité d'initiative, prise de responsabilité).
-  Permettre à l'enfant de développer un esprit critique et de faire des choix (Sécurité).
-  Favoriser l'acquisition de savoirs techniques de pilotage.
-  Réaliser l'entretien courant et les réparations de base de son VTT.
-  Favoriser la tolérance, l'expression de la solidarité.
-  Favoriser les liens intergénérationnels.
-  Améliorer la qualité des activités existantes en fidélisant les jeunes par une implication progressive dans la vie associative.

#### **3.2 LES MOYENS**

##### **3.2.1 LES ACTEURS**



La municipalité du lieu d'accueil, en autorisant la pratique de l'activité dans une zone sécurisée, en permettant l'accès à un local fermé et chauffé pour les journées où la météo sera fortement dégradée.

Par ailleurs une demande de subvention est déposée annuellement à la mairie.



La fédération française de cyclotourisme, en gérant les contrats d'assurance des jeunes et en proposant des formations spécifiques à l'équipe pédagogique.



Le club USCL, en mettant de façon pérenne à disposition pour l'apprentissage des jeunes, des encadrants formés et validés par la fédération (initiateurs, animateurs et moniteur fédéraux).

L'intégralité de l'équipe pédagogique est titulaire du PSC-1.



Rien n'étant possible sans argent, grâce au soutien régulier et indéfectible de Hyper U, des aides nous sont régulièrement apportées.



Le magasin City bike et son gérant Mr Franck LELAN, ancien champion de France de moto cross se propose de nous aider dans l'achat de matériel pédagogique (Plots, bornes, etc.). Des lots de vêtements, chaussures ont été offert à l'école VTT de l'USCL.

Egalement, de nombreux bons d'achat, ou lots pour le tirage au sort qui est organisé lors de notre rando VTT annuel.



A la création de l'école VTT, la société Prim'invest aménageur de terrains constructibles sur la Loire Atlantique, par l'intermédiaire de son dirigeant, Mr Mathieu BAHOLET, a souhaitée nous aider par un don en numéraire pour l'acquisition de matériels et équipements spécifiques.

### 3.2.2 LE MATERIEL



La pratique du VTT se déroulant principalement en extérieur, le matériel nécessaire aux apprentissages sera de plusieurs lots de plots/bornes pour créer des parcours d'agilité pendant les entrainements.

La fabrication de modules pourra être envisagée en fonction des besoins qui seront identifiés. Un ordinateur et un vidéo projecteur est également à disposition pour réaliser les enseignements lorsque les sorties seront annulées pour cause de mauvais temps.

Une remorque pouvant embarquer 12 vélos est mise à disposition des encadrants de l'école VTT.






## **4. PROJET PEDAGOGIQUE**

L'objectif n'est pas d'avoir un projet figé ; celui-ci est évolutif et susceptible d'amélioration. La réflexion et les échanges suscités par le contenu et les conditions de déroulement du projet sont en eux même des facteurs permettant cette progression.

L'enfant n'a pas les mêmes caractéristiques physiologiques que l'adulte, sa récupération est beaucoup plus rapide, mais il ne peut pas faire d'efforts prolongés.

- Quels exercices proposés suivant l'âge ?
- Quelle intensité de travail musculaire ?
- Quels durée et volume d'entraînement ?


### **4.1 AXES D'ENTRAINEMENTS SUIVANT L'AGE**

 **Entre 6 à 8 ans** : lors des apprentissages, il est régulièrement constaté que l'enfant recherche d'abord une autonomie dans l'équilibre puis dans l'utilisation du moyen de locomotion pour explorer son environnement.

**Le cyclotourisme est d'abord un outil d'investissement et de développement moteur.**

Tous les jeux, courts et variés pour capter l'attention, permettant d'acquérir cette indépendance sont bénéfiques :


Exercices d'adresse, pilotage en terrain aménagé avec balises, plots, passages étroits ou surbaissés, chicane, montée, descente, talus, virages serrés, bascule, etc.

 **Entre 7 à 12 ans** : L'apprentissage du bon geste : c'est l'âge où l'on privilégie le travail technique plutôt que physique et il faut proposer de nombreuses situations de plus en plus complexes en groupe (Les copains), les jeux (relais, équipe) sont préférables aux exercices individuels. L'attitude de l'éducateur sera, au début, directive puis évoluera vers la prise d'initiative.

Toutes ces consignes sont appliquées et ces techniques pratiquées dans les écoles de cyclotourisme de la Fédération Française de cyclotourisme (FFCT) avec des difficultés croissantes, des contraintes de temps variable et des critères adaptés aux particularités des jeunes.

Tous les jeux, devinettes sur les règles de conduite et de sécurité, les découvertes du parcours, l'exploration de l'environnement, l'orientation, etc. Sont utiles et appréciés. Au cours des apprentissages par le jeu il peut être important de désigner un vainqueur et ainsi entretenir la notion de performance personnelle réussie, de victoire sur soi et les autres, l'autosatisfaction à se mesurer.

La structuration de la personnalité passe par des moments tels que, l'assurance et la confiance en soi, l'intégration sociale, l'acquisition des valeurs sportives telles que la loyauté, le fairplay, le partage, le respect des règles.

 **Après 12 / 13 ans « l'adolescence »** : Le travail en endurance et le travail de la technique sont conseillés pour cette tranche d'âge.

La répétition de gestes dans le cadre de l'apprentissage devient possible. Attention la croissance est importante et peut provoquer de la fatigue qu'il faut gérer en étant à l'écoute des leurs sensations corporelles. Le changement peut être rapide, un adolescent qui prend 2 cm en 1 mois va devenir soudainement maladroit.

C'est l'âge où il teste sa limite et celle de son entourage à tous les niveaux. L'enfant de cet âge s'adapte facilement aux efforts en fonction des circonstances. Il va « Gérer la situation au gré de son ressenti, de son souffle, de son intérêt à suivre le groupe. L'encadrant recherchera un rythme plus individualisé en encourageant à poursuivre mais toujours dans la bonne humeur.

Les exercices proposés seront donc adaptés en fonction des capacités des enfants, leur tolérance à l'effort, leur fatigabilité.

## **4.2 GESTION D'UNE SEANCE :**

1. Echauffement
2. Contenu de séance
  - a) Exercice en endurance
  - b) amélioration de la puissance
  - c) Exercice en endurance
3. Retour au calme
4. Récupération

\* Le travail en endurance permet d'apprendre à garder un rythme régulier sans s'essouffler. La gestion de cet effort passe par l'éducation à l'hydratation et à l'alimentation en randonnée.

\* Le travail en résistance permet d'augmenter la puissance des efforts. L'enfant acquiert une meilleure tolérance à un exercice soutenu. A terme il s'agit de fournir plus d'énergie sans fatigue supplémentaire.

Donc aller plus loin, plus vite, récupérer plus rapidement.

\* Travail en vitesse (Vélocité), il s'agit d'augmenter la vitesse des exercices. C'est l'entraînement au sprint cher à la compétition cycliste (Contre la montre). Le cyclotourisme n'en fait pas un objectif stratégique puisqu'il n'y a pas de compétition officielle ni de sélection ou valorisation par ce critère.

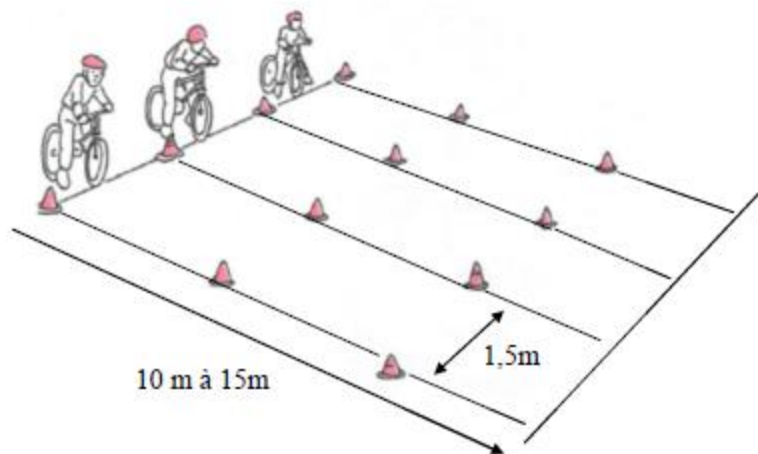
Cependant il est très utile de travailler la vélocité pour plusieurs raisons :

- C'est un jeu très prisé.
- C'est une qualité sportive indispensable sur terrains accidentés pour lesquels des efforts intenses mais de courte durée permettent de rester dans le groupe ou simplement de ne pas mettre le pied à terre (VTT).

#### 4.3 EXEMPLES D'EXERCICES REALISABLES SUR UNE SEANCE :

#### Situation d'apprentissage : Course d'escargot

##### DISPOSITIF



##### Organisation du groupe :

- Plusieurs groupes constitués de 5/6 jeunes.
- Travail par vague successive de 5/6 jeunes.

##### Matériel :

- Plots et tracés au sol.

##### Sécurité :

- Retour au départ par l'extérieur en dehors de l'espace de travail

##### Consignes

Au signal, vous démarrez en essayant d'aller le plus lentement possible jusqu'à la ligne d'arrivée, en restant toujours assis sur votre vélo.

Vous devez rester dans votre couloir et ne pas poser pied à terre.

##### REGULATION

###### Pour faciliter :

Elargir voire supprimer les couloirs, mais interdire les retours en arrière.

Temps imparti, 45 secondes ; il faut franchir la ligne après les 45'.

###### Pour complexifier :

Couloir de 1 mètre de large.

Imposer un temps minimal (1min, 1 min 30s).

Changer la position sur le vélo.

##### CE QUI EST A APPRENDRE

- Adapter sa vitesse à la limite de perte d'équilibre dans un espace limité
- Maîtriser son équilibre
- Réduire sa vitesse en :
  - Adaptant le type de propulsion (dosage dans le pédalage continu et/ou en baissant et relevant la pédale).
  - Utilisant les freins (doigts en permanence sur les leviers et freinage continu ou par à-coups).

##### CRITERES DE REUSSITES

- Etre capable de rester le plus longtemps possible dans le couloir, sans perdre l'équilibre et en gardant une trajectoire rectiligne.

## Situation d'apprentissage : Franchir un obstacle

### DISPOSITIF :



### Organisation du groupe

- Tout le groupe.

### Matériel

- Obstacles de différentes hauteurs (lattes, cerceau, planches, rondins, etc.).

### Sécurité

- Si utilisation de rondin, veillez à s'organiser pour ne pas qu'ils tournent.
- Vigilance par rapport aux camarades qui évoluent dans le même espace.

### Consignes

- Vous allez rouler dans une zone où sont dispersés des obstacles.
- A la rencontre d'un obstacle, vous devez le franchir en faisant décoller la roue avant (elle ne doit pas toucher l'obstacle).
- Vous ne devez ni vous arrêter, ni mettre pied à terre.

### REGULATION

#### Pour faciliter

- Ne proposer que des obstacles en ligne.

#### Pour complexifier

- Obstacle à l'intérieur d'un couloir.
- Enchaîner plusieurs obstacles à la suite.
- Varier la hauteur des obstacles.
- Varier la nature du terrain.
- 

#### CE QUI EST A APPRENDRE

- Créer suffisamment de vitesse et l'utiliser
- En position debout sur les pédales, coordonner la poussée sur celles-ci et la traction des bras sur le guidon pour soulever la roue avant.
- Amortir la réception de la roue avant en transférant le poids du corps vers l'avant et en fléchissant les bras.
- Maintenir son équilibre et conserver sa trajectoire.

#### CRITERES DE REUSSITE

- Être capable de franchir au moins 4 à 6 obstacles de 5 cm sans s'arrêter, sans mettre pied à terre tout en conservant une trajectoire rectiligne.

## Situation d'apprentissage : Le funanbule

### **DISPOSITIF**

Dans un espace ou existe des tracés au sol (stade, plateau sportif, cour de récréation).

### **DISPOSITIF**



### **Organisation du groupe :**

- Déterminez un même sens de circulation.

### **Matériel :**

- Tracés au sol existants ou les réaliser avec du plâtre.

### **Sécurité :**

- Déterminez un même sens de circulation.

### **Consignes**

- Au signal, suivre le tracé de votre choix.
- La roue avant doit être au contact du tracé.
- Ne pas mettre pied à terre ou s'arrêter.

### **REGULATION**

#### **Pour faciliter**

- Réaliser un double tracé (ligne large)
- Chemin à suivre matérialiser par la rubalise de part et d'autre.
- Possibilité de mettre pied à terre.
- Eviter les angles droits.

#### **Pour complexifier**

- Supprimer un appui du vélo (En danseuse).
- Rester au contact le plus longtemps possible.
- En léger dévers.
- Varier la nature du terrain.
- Tracé à suivre avec la roue arrière.

#### **CE QUI EST A APPRENDRE**

- Concentrer son regard de la roue pour ajuster sa trajectoire.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maîtriser sa vitesse :
  - Doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu pour par a coups réguliers.
  - Dosage régulier et continu de la force sur les pédales ou petits à coups en baissant ou en relevant la pédale.
- Maintenir son équilibre et conserver sa trajectoire.

#### **CRITERES DE REUSSITE**


- Réussir à suivre un tracé sur une dizaine de mètres.
- Réussir à suivre un tracé dans un temps imparti.

## 4.4 EVALUATIONS

Les critères d'évaluation permettront d'évaluer la capacité du groupe à participer en toute sécurité à des sorties extérieures qui seront physiquement plus exigeantes.


Ces sorties devront être l'aboutissement des différents apprentissages réalisés.

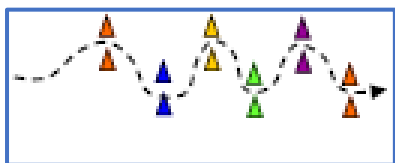
### 4.4.1 EXEMPLES DES COMPETENCESEVALUEES PAR CAPACITES\*

 Démarrer en trottinette et grimper sur son vélo en ayant une trajectoire rectiligne.



<b>Démarre en trottinette</b>	Oui
	Non
<b>Parvient à grimper</b>	Oui
	Non
<b>Sort du couloir</b>	Oui
	Non
<b>Perd l'équilibre (Pied à terre)</b>	Oui
	Non

 Enchaîner un slalom entre les cônes, sans poser le pied à terre et sans faire tomber un cône.




<b>Met le pied à terre</b>	Oui
	Non
<b>Touche la roue avant</b>	Oui
	Non
<b>Touche la roue arrière</b>	Oui
	Non

 Franchir la bascule sans tomber.



<b>Refuse l'obstacle</b>	Oui
	Non
<b>Met le pied à terre</b>	Oui
	Non
<b>Ne sort pas en bout de bascule</b>	Oui
	Non

 Zone de lenteur, 5 secondes minimum pour traverser la zone.




<b>Met le pied à terre</b>	Oui
	Non
<b>Sort de la zone en largeur</b>	Oui
	Non
<b>Traverse en moins de 5 secondes</b>	Oui
	Non

\***Capacités** : Désigne le fait d'être capable, d'avoir l'aptitude pour quelque chose

\***Compétence** : Ensemble des savoirs, savoir-faire et comportements tirés de l'expérience nécessaires à l'exercice d'une activité.

## 5. SOURCES DOCUMENTAIRES

 Internet

 Documentations fédérales