

FICHE RUN & BIKE NIVEAU 2

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance donnée (durée de 20 à 30 minutes) ; relais de deux binômes sur un terrain accidenté.

L'alternance course à pied / vélo se fait par transmission libre en « gagne terrain » et/ou « main à main », en utilisant des repères sur soi, son partenaire et sur le parcours.

Etre capable de s'échauffer et de préparer son propre matériel.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Règlement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique de l'activité en relais de deux binômes. • Relais des deux binômes obligatoire à chaque tour. • Relais dans une zone précise : présence obligatoire des quatre coureurs et du vélo. Zone pied à terre pour tous. • Passage obligatoire de la ligne d'arrivée du binôme effectuant le dernier relais. • Port du casque et jugulaire bien serrée, obligatoire pour les deux élèves en course. • Transmission libre : <ul style="list-style-type: none"> - De main à main - En « gagne terrain » : Pose du vélo sur le circuit par le cycliste en avant du coureur. <p>Matériel : Vérification et réparation du matériel.</p>	<p>Préparation du matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regonfler les pneus. • Régler les freins. • Resserrer la potence. <p>Transmission par la technique de « gagne terrain » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cycliste : <ul style="list-style-type: none"> - Evaluer la prise de distance optimale pour la pose du vélo. - Poser le vélo (lieu et moment) de manière à faciliter la prise de celui-ci pour le coureur. • Coureur : <ul style="list-style-type: none"> - Etre vigilant à la reprise du vélo. - Prendre de l'élan avant de monter sur le vélo. <p>Gestion d'une stratégie de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les points forts et points faibles de l'équipe pour construire une stratégie de course. • Choisir la transmission la plus adaptée pour les échanges de vélo ; en fonction du terrain, des forces de chaque coéquipier et du moment de la course. • Modifier la stratégie de course en fonction de l'état de fatigue de chacun. <p>Arbitrage de la course :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer et faire appliquer le règlement. • Adopter le comportement d'un juge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Est vigilant et respectueux de son matériel à tout moment. • Respecte les adversaires en laissant à tout moment un passage disponible pour les dépassements. • Est capable de coopérer pour gérer au mieux la stratégie d'équipe. • Est capable de juger son état physique et celui de son partenaire, afin d'être complémentaire au sein du binôme. • Pour le juge : A une attention sélective et s'impose physiquement et verbalement pour faire appliquer le règlement.

Liens avec le socle :

- La capacité à assurer sa sécurité et celle de ses camarades (Compétence 6).
- Apprendre à concevoir et mener un projet jusqu'à son terme (Compétence 7).