

## DES RELAIS SUR LA PISTE

Les techniques et règles de la piste apportent une autre motivation aux activités de cyclisme scolaire.

Réaliser une performance



### La démarche

#### Découvrir l'activité

Le cyclisme sur piste se déroule sur un vélodrome (piste ovale de 200, 250 ou 333,33 m aux virages relevés). Il se pratique avec des vélos à pignons fixes.

- Connaissance du matériel (pression des pneus, serrage des roues et de la direction, tension de la chaîne, embouts de guidon, etc.) et de la piste (nom des lignes, sens de rotation, etc.).
- Équipement individuel : le casque est obligatoire et bien attaché.
- Règles d'évolution : mouvement du pédalier (toujours en rotation en raison du pignon fixe), déplacement (garder la corde à sa gauche, s'écarter toujours par la droite, doubler à l'extérieur, etc.).

Lors des premières séances, les élèves découvrent le matériel et les règles de la piste pour construire une sécurité active. Ils acquièrent l'aisance à rouler à allure libre pendant 6 à 10 min.

#### Évoluer en sécurité

En réponse aux consignes, adapter ses actions en pédalant à allure constante :

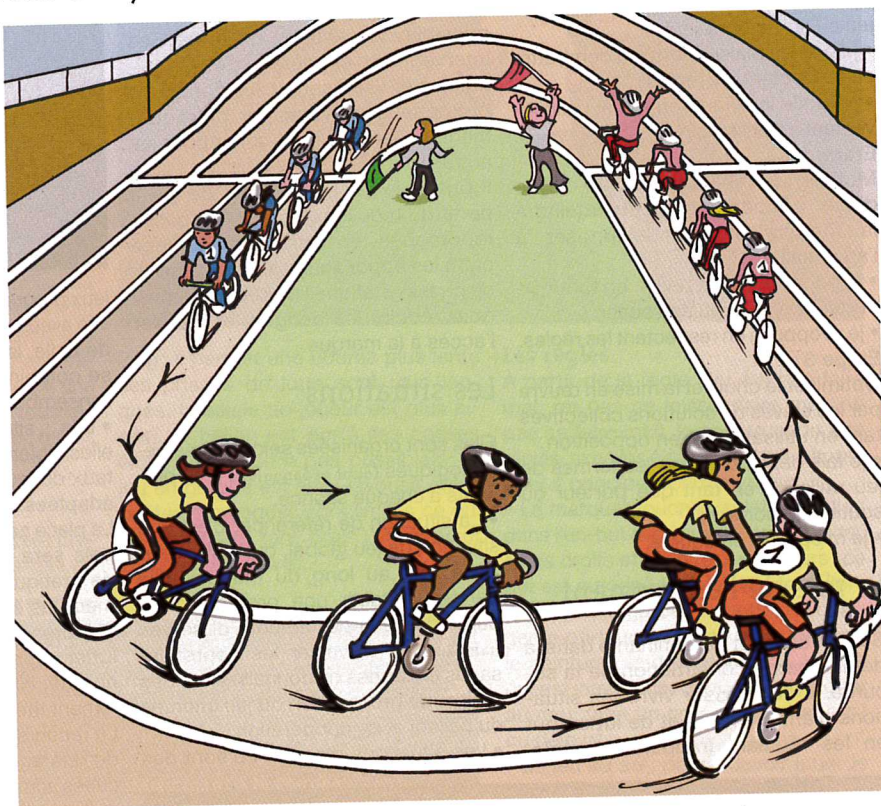
- accélérer ou ralentir en ligne droite, en virage;
- dans la ligne droite, regarder et voir dans toutes les directions (vers le centre de la piste, l'extérieur, l'arrière);
- à faible allure régulière, lâcher les appuis manuels (1 main, l'autre, puis les 2);
- à 2, rouler de front, à même allure, etc.

#### Maîtriser le départ arrêté

Par 3 : pour le pistard, prendre place sur son vélo positionné sur la ligne de départ en étant maintenu en équilibre par son aide; 10 m devant lui, le starter lève un drapeau, le pistard s'élance alors pour parcourir 60 m environ.

#### Variantes

- le starter dispose plusieurs drapeaux (vert, jaune, rouge) et c'est seulement au signal vert que l'on s'élance;
- 2 pistards (placés sur la ligne droite opposée, tenus par leur aide) s'élancent au signal sonore donné du centre de l'anneau; ils



roulent jusqu'à atteindre la place initiale de l'autre cycliste.

### La situation

#### Découvrir l'activité

Par équipes de 4, se positionner sur la ligne de départ (départ arrêté); s'élancer au signal, pour se placer en file indienne: le plus à la corde prend la tête et conduit le groupe pendant 1 tour puis s'écarter vers l'extérieur de la piste, laisse passer ses partenaires et se repositionne en fin de peloton tandis que le second prend alors la tête, et ainsi de suite à chaque tour.

#### Rouler en groupe

Par 3, rouler 6 à 8 min, en respectant les

consignes.

- à faible (puis moyenne et rapide) allure;
- en respectant les règles de relais à chaque tour (dans la ligne droite, en virage) ou demi-tour.

### Prolongements

#### Vitesse par équipe sur 3 tours

Par équipes de 3, effectuer un relais chronométré en respectant les règles sportives :

- départ arrêté, s'élancer et rouler en file;
- après avoir mené 1 tour, le 1<sup>er</sup> coureur s'écarter et quitte la course;
- le second fait de même à la fin du 2<sup>e</sup> tour;
- le 3<sup>e</sup> coureur effectue seul le dernier tour.

Le temps de l'équipe est chronométré lorsqu'il passe la ligne d'arrivée. ■