



**NIVEAU 1 : INITIATION**

# Ateliers Fauteuil Tout Terrain

Par Emmanuel Buchoud,  
Conseiller Technique National

Jauffrey Tamarii,  
Référent Régional Sports de nature de Bretagne



# Préambule

Par Emmanuel Buchoud,  
Conseiller Technique National

## Son parcours

- ▶ Maîtrise STAPS entraînement sportif double mention VTT et management du sport
- ▶ Professorat de sport (2004) double mission sur le réseau sport & handicap et le réseau sport nature jusqu'en 2018.
- ▶ Intégration de la commission randonnée en tant que bénévole en 2008.
- ▶ Accompagnateur en montagne depuis 2009.
- ▶ Directeur sportif de la commission randonnée depuis 2017.
- ▶ Cadre technique national à la FFH en 2018, après plusieurs années en services déconcentrés (Haute Marne puis Alpes de Haute Provence)

## Pourquoi les sports de nature ?

C'est une histoire de vie personnelle : la nature est un lieu de ressource et les activités pratiquées me paraissent évidentes. C'est un besoin car je suis très connecté avec le milieu naturel. C'est une manière de conjuguer sport et nature.

## Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

L'intérêt de ces ateliers est de donner des billes aux encadrants pour qu'ils puissent rentrer dans un projet de structuration de l'activité. En effet, la commission randonnée a pour objectif de favoriser le développement du programme High five. Il s'agit d'un programme de structuration des sports de nature qui vise à organiser la pratique sous forme de cycles, avec des objectifs partagés et annoncés dès le début de l'année, pour permettre l'évolution dans la pratique. Ces cycles sont basés sur des savoirs, des savoir-faire ou des savoirs faire faire. Je souhaite que les sports de nature soient aussi structurés et structurants que d'autres activités sportives pour que chaque pratiquant puisse s'épanouir dans l'activité. La formalisation de ces ateliers est un premier pas à cette structuration.

## Comment structurez-vous un cycle d'apprentissage ?

La structuration se fait autour d'un objectif final partagé entre le pilote et l'encadrant. Selon les compétences visées, un rétroplanning permet de définir l'organisation des séances. En fonction du temps mis à disposition, des capacités du pratiquant, du matériel et du lieu proposé, une ou deux compétences sont travaillées par séances. Un cycle ne peut pas contenir moins de 4 séances. Ce n'est pas parce que c'est un minimum qu'il faut s'en contenter ! Plus le niveau du pratiquant augmente, plus son temps de pratique doit être important pour acquérir et valider une nouvelle compétence. La durée du cycle dépend de ce que le pilote veut apprendre et la notion de pédagogie est cruciale.

## Quelles sont les acquisitions attendues chez les pratiquants à l'issue de ce cycle d'initiation ?

L'objectif du niveau vert est que le pilote soit en capacité de pratiquer sur une variété de terrains faciles et d'appréhender les obstacles principaux. Il doit avoir conscience que le FTT est un matériel qui donne confiance mais dont il faut se méfier par rapport aux limites d'utilisation de l'engin. Il est important que le pratiquant ait une idée des vitesses de progression adaptées, des terrains adaptés, qu'il puisse maîtriser le gabarit du FTT, son déplacement et le freinage pour pouvoir se déplacer en sécurité.

## Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

Lorsque la pratique est sous forme de cycle, ces ateliers doivent permettre de faciliter le travail des encadrants. En fonction des objectifs, ils vont pouvoir aller chercher les ateliers qui correspondent aux compétences visées et pouvoir diversifier les approches. Cela permet de stimuler les bonnes adaptations permettant l'acquisition de compétences spécifiques pour les pilotes.



# SOMMAIRE

THÈME ❶ TRAJECTOIRES .....	P. 4
THÈME ❷ FREINAGE .....	P. 9
THÈME ❸ OBSTACLES .....	P. 14
THÈME ❹ GLOBAL .....	P. 19



**NIVEAU 1 : INITIATION**

**Thème n° 1**

# **TRAJECTOIRES**

- ① SLALOM**
- ② PORTES**
- ③ COURBES**
- ④ TOURNIQUET**



**NIVEAU 1 : INITIATION**

# Atelier ① : TRAJECTOIRES

Séance n°1 • Slalom

## MATÉRIEL

6 plots, cailloux, petites branches

## DURÉE DE L'ATELIER

15'

## NOMBRE DE PILOTES

1 à 4 pilotes

## MODES DE PRATIQUE

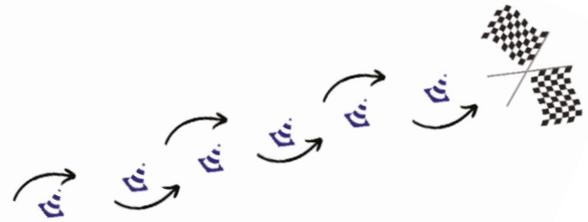
FTT, FTT électrique,  
Handbike Tout terrain, VTT

## GESTION DE GROUPE

Individuel ou parallèle

## DESCRIPTION

- ▶ Terrain lisse et légèrement descendant, terrain plat possible pour les matériels électriques
- ▶ Avoir un écart de 3 longueurs de FTT entre les repères installés en ligne droite



## FONDAMENTAUX

- ▶ Suivre une trajectoire
- ▶ Diriger avec le guidon/joystick

## CONSIGNES

- ▶ Le pilote doit passer alternativement à l'extérieur des repères sans les toucher ni les chevaucher
- ▶ Le pilote doit réaliser le parcours en roulant en continu
- ▶ Le pilote ayant un matériel électrique peut réaliser l'exercice en aller-retour
- ▶ Réaliser 6 passages

## APPRENTISSAGE

- ① Gestion et anticipation de trajectoire ② Intégration du gabarit du FTT ③ Gestion de sa vitesse

## REMÉDIATIONS

### PILOTE EN DIFFICULTÉ

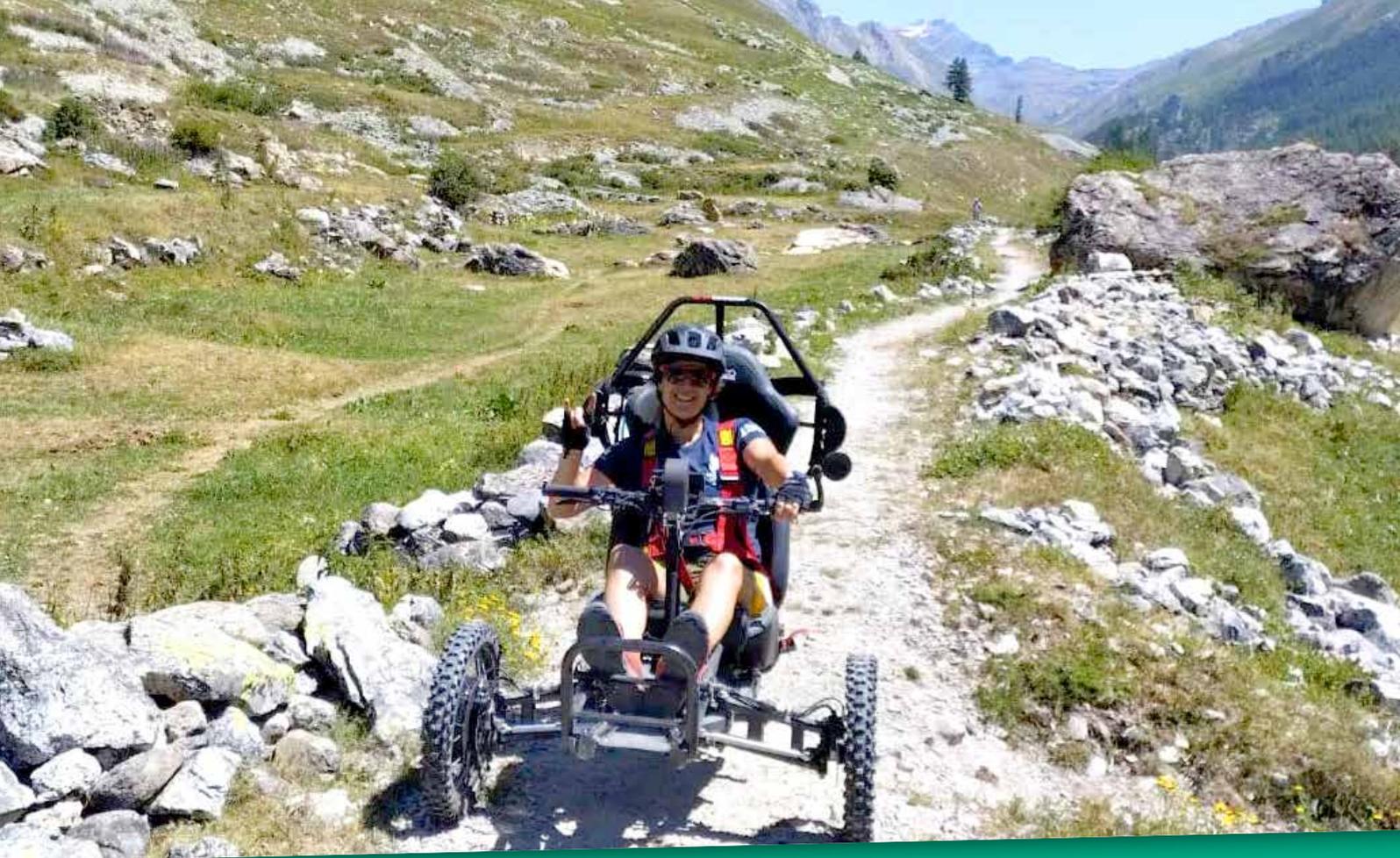
- ▶ Écarter les repères à 4 longueurs
- ▶ Faire passer un pilote expérimenté/un vététiste pour montrer la trajectoire

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Serrer les plots à 2 longueur
- ▶ Décaler les plots pour intensifier le virage à effectuer

### PILOTE AVANCÉ

- ▶ Ajouter une prise d'élan
- ▶ Chercher à gagner de la vitesse jusqu'à l'arrivée
- ▶ Chronométrer



**NIVEAU 1 : INITIATION**

**Thème n° 2**

# **FREINAGE**

- ① LEVIERS**
- ② 1, 2, 3 SOLEIL**
- ③ STOP**
- ④ TEMPS DE RÉACTION**



**NIVEAU 1 : INITIATION**

# Atelier ② : FREINAGE

Séance n°2 • 1, 2, 3 soleil

## MATÉRIEL

Lignes de départ et d'arrivée à matérialiser

## DURÉE DE L'ATELIER

20' à 30'

## NOMBRE DE PILOTES

En fonction de la place disponible

## MODES DE PRATIQUE

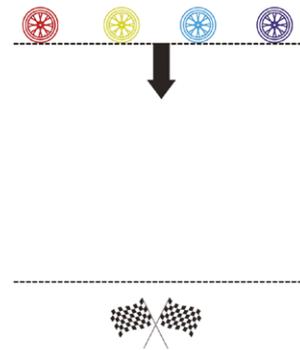
FTT, FTT électrique avec leviers de freins, Handbike Tout terrain, VTT

## GESTION DE GROUPE

En parallèle

## DESCRIPTION

- ▶ Sur terrain peu pentu
- ▶ L'encadrant se met dos aux pilotes, il compte jusque 3 et se retourne à soleil (1 tour)
- ▶ Un pilote mobile est arrêté pour le tour suivant
- ▶ La manche se termine lorsqu'un pilote arrive au niveau de l'encadrant



## FONDAMENTAUX

- ▶ Freiner rapidement
- ▶ Gérer le gabarit du FTT

## CONSIGNES

- ▶ Les pilotes roulent dès que l'encadrant commence à compter
- ▶ Les pilotes doivent être immobiles lorsque l'encadrant fini de compter et se retourne. Le premier pilote à franchir la ligne d'arrivée gagne la manche

## APPRENTISSAGE

- 1 Freiner efficacement
- 2 Connaître sa distance de freinage

## REMÉDIATIONS

### PILOTE EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ralentir le rythme pour laisser le temps aux pilotes de s'arrêter

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Annoncer et freiner d'un seul frein

### PILOTE AVANCÉ

- ▶ Réaliser sur terrain irrégulier ou avec obstacles



**NIVEAU 1 : INITIATION**

**Thème n° 3**

# OBSTACLES

- ① DESCENDRE
- ② FRANCHIR
- ③ LE LIMBO
- ④ MONTER



**NIVEAU 1 : INITIATION**

# Atelier ③ : OBSTACLES

Séance n°1 • Descendre

**MATÉRIEL**

**DURÉE DE L'ATELIER**

15' à 20'

**NOMBRE DE PILOTES**

1 à 4 pilotes

**MODES DE PRATIQUE**

FTT, FTT électrique,  
Handbike Tout terrain, VTT

**GESTION DE GROUPE**

Individuel avec parade

## DESCRIPTION

- ▶ Sur sol avec une bonne adhérence, surface lisse
- ▶ 4 passages par pilote



## FONDAMENTAUX

- ▶ Positionner le matériel pour franchir un obstacle
- ▶ Franchir en utilisant les suspensions

## CONSIGNES

- ▶ Le pilote se positionne face à la pente. Il doit descendre au ralenti un petit talus en freinant avec les deux freins sans bloquer les roues

## APPRENTISSAGE

- 1 Positionnement du FTT en entrée et en sortie
- 2 Positionnement des roues et gestion du freinage
- 3 Appréhension de la pente

## REMÉDIATIONS

### PILOTE EN DIFFICULTÉ

- ▶ Mettre en place une parade proche
- ▶ S'arrêter dans la pente pour prendre conscience des possibilités du matériel sur ce type d'obstacle

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Mettre une prise d'élan
- ▶ Intégrer un virage avant l'obstacle

### PILOTE AVANCÉ

- ▶ Portes d'entrée et de sortie obligatoires
- ▶ Arrêt dans la pente

PARTENAIRES  
INSTITUTIONNELS



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité



PARTENAIRE OFFICIEL  
DE LA FÉDÉRATION  
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

