



Module d'enseignement



Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activité vélo

Cycle 3

CM1 CM 2



Projet vélo par tous les temps de l'enfant



Sommaire

Compétence adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Ce qu'il y a à apprendre

Déroulement du module

Apprendre à faire du vélo à l'école

Phase de découverte

-deux séances préparatoires en classe

-séance 3

-séance 4

Situation de référence

fiche d'observation du cycliste

Phase de structuration

-séance 6 :

-parcours thème équilibre

-l'escargot

-le miroir

-les déménageurs

-séance 7

-parcours thème freinage

-les zones

-les chaises musicales

-1, 2, 3 freinage

-séance 8

-parcours thème conduire se propulser

-évite les plots

-change de pignon

-adapte ton développement

-séance 9

-parcours thème rouler ensemble

-la chenille

-séances 10 et 11

-parcours bilan

Annexes

- [-fiche suivi pour l'enseignant](#)
- [-connaître les différents éléments du vélo](#)
- [-connaître et savoir mettre son casque](#)
- [-éléments d'APER à valider au cours du module](#)
- [-règle d'or](#)
- [-fiche élève séance 3](#)
- [-fiche élève séance 4](#)
- [-fiche d'évaluation des progrès](#)
- [-fiche élève séance référence](#)
- [-fiche élève séance 6](#)
- [-fiche élève séance 7](#)
- [-fiche élève séance 8](#)
- [-fiche élève séance 9](#)
- [-fiche élève séance 10 et 11](#)
- [-fiche bilan séance 9 et 10](#)

NB : L'ensemble des situations proposées dans le document doivent être mises en œuvre selon des modalités propres à chaque site de pratique

Compétence : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DIFFERENTS TYPES D'ENVIRONNEMENTS

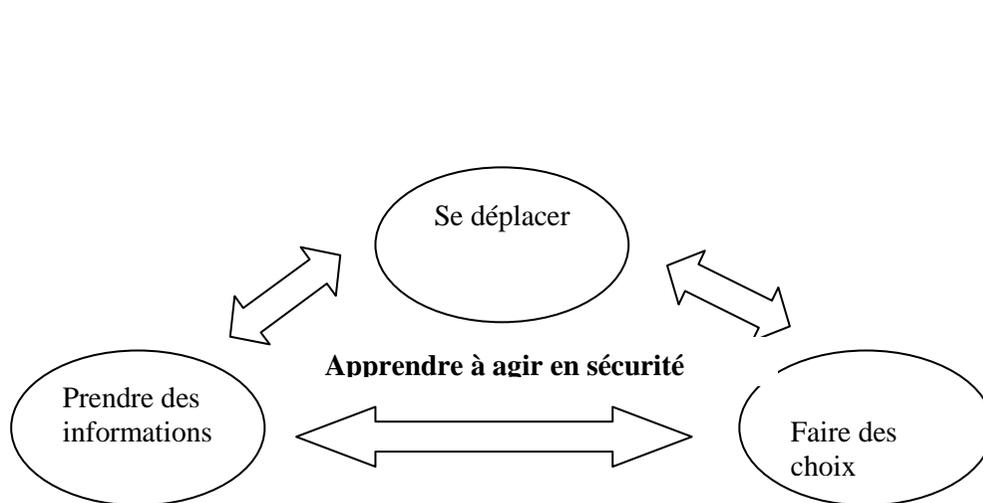
En préambule :

Ce document s'inscrit dans un travail sur les 3 cycles :

- Cycle 1 : module de pilotage (les CPD EPS et les CPC EPS disposent déjà de modules de pilotage).
- Cycle 2 : module « piétons » pour apprendre à se déplacer en ville en toute sécurité mais aussi pour prendre conscience de notre environnement, que celui-ci renvoie à notre patrimoine architectural (en ville) ou historique (sentiers de la mémoire)
- Cycle 3 : un module « vélo » susceptible d'être partagé par toutes les circonscriptions.

Enjeux de la compétence : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Adapter ses déplacements en vélo c'est maîtriser la conduite de son vélo pour assurer sa sécurité et celle des autres



Prendre rapidement des informations

Niveau 1 : l'élève ne peut pas réagir. Il est submergé par l'information

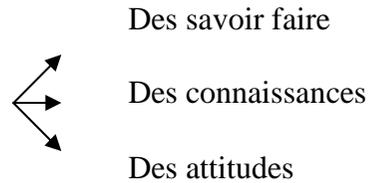
Niveau 2 : l'élève réagit

Niveau 3 : l'élève anticipe



Faire les bons choix

Adapter ses déplacements en tant que cycliste sur des routes partagées avec d'autres utilisateurs, en sécurité c'est acquérir



- Prévoir un itinéraire, le choisir en fonction de ses ressources
- Réaliser un itinéraire :
 - o Maîtriser le vélo (accélérer, changer les vitesses, freiner, corriger certaines trajectoires, les anticiper),
 - o Connaître ses possibilités
 - o Pouvoir anticiper et pouvoir réagir sur ce qui peut survenir dans l'environnement plus ou moins proche.
 - o Prendre en compte des informations portées par l'environnement plus ou moins certaines et subites
 - o Etre capable de mettre en œuvre une conduite lisible par les autres
- Connaître les règles pour pratiquer en sécurité
- Connaître les panneaux de signalisation, le code de la route
- Connaître le vélo et son utilisation
- Resté concentré et attentif
- Respecter la loi et les autres utilisateurs

[Retour sommaire](#)

Ce qu'il y a à apprendre

Connaissances fondamentales pour notre temps	Capacités à les mettre en œuvre dans des situations variées	Attitudes indispensables tout au long de la vie
<p>Sur soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ses ressources : énergétiques, informationnelles et émotionnelles • Connaître ses manières de faire privilégiées <p>De la tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance du but, du dispositif et du résultat • Connaissance des manières de faire <p>Sur l'engin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance des différents rapports • Réglage du vélo • Vérification de l'état général du vélo (roue, guidon, frein : gonflage, serrage des roues, freinage) • Remise de la chaîne <p>Sur les conditions de pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticipation des conditions du trajet 	<p>S'équilibrer, se déplacer, maîtriser son engin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarrer, créer de la vitesse la maintenir • Enchaîner, combiner des actions • Changer de direction, changer d'allure (accélérer, ralentir, contourner, éviter) • S'adapter à une allure imposée • Freiner et s'arrêter de façon prévisible ou non, quel que soit le signal • Adapter les rapports • Se déplacer en fonction de contraintes variées du milieu (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles) • Libérer un ou des appuis <p>S'informer et analyser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre et utiliser de l'information visuelle et auditive sur l'environnement humain (sur les autres en vélo, sur les autres utilisateurs de la voie empruntée (piétons, voitures, etc.)) • Prendre et utiliser de l'information visuelle et auditive sur l'environnement physique (panneaux (sécurité routière), sur les contraintes variées du milieu (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles....)) • Prendre et utiliser des informations sur un 	<p>Maîtriser ses émotions : s'engager dans un parcours qui remet en cause mon équilibre</p> <p>Savoir se concentrer</p> <p>Accepter de s'engager en respectant les règles de sécurité et de fonctionnement (partage de l'espace, respect des modes de regroupement et de rotation, des consignes générales)</p> <p>Accepter de répéter</p> <p>Faire attention aux autres et se rendre prévisible aux autres (signaler un changement de direction, un ralentissement, un arrêt, un danger)</p> <p>Accepter de rouler avec les autres : rouler dans un ordre déterminé, rouler en peloton, ne pas faire la course</p> <p>Accepter de remplir les différents rôles (cycliste, observateur, juge)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Casque, kit de réparation, pompe, tenue adaptée <p>Sur l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physique : connaître le parcours (distance, difficultés, dénivelé, risques particuliers) • Humain : savoir que l'autre peut avoir un comportement imprévisible <p>Sur la sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité (code de la route et règles de circulation (distance de sécurité entre les utilisateurs) dans un espace comportant d'autres utilisateurs) • Règles de sécurité qui prennent en compte les autres : distance de sécurité, garder sa droite, signaler un changement de direction • Règles de fonctionnement dans les dispositifs proposés 	<p>environnement physique et humain de moins en moins proche et/ou de plus en plus complexe</p> <p>Gérer son effort en fonction de ses ressources*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa vitesse au déplacement prévu (vitesse optimale par rapport au projet) • Utiliser les différents rapports pour optimiser son effort (rapport entre fréquence et puissance) • Moduler sa vitesse en fonction des contraintes environnementales (accélérer, savoir récupérer, franchir) • Boire et s'alimenter au cours de déplacements longs <p>* Dans certains contextes d'évolution particulièrement réduits, cet item prendra une place beaucoup moins importante dans les contenus.</p>	
--	---	--

[Retour sommaire](#)

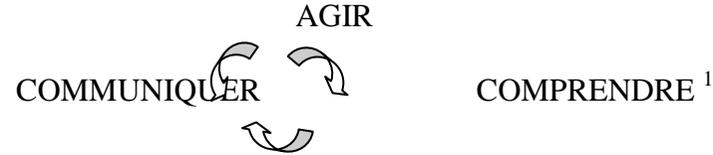
Déroulement du module

<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>	<i>Phase de réinvestissement</i>
4 séances dont 2 en classe	1 séance	5 séances	2 séances dont 1 en classe	1 séance
Ce qu'il y a à faire et à apprendre				
Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. Favoriser une grande quantité de pratique. Favoriser une mise en activité facilitant la réussite de tous les élèves.	Etablir son profil de cycliste sur un parcours de référence.	Situations d'apprentissage ✓ S'équilibrer ✓ Freiner ✓ Conduire : maîtriser une trajectoire, se propulser ✓ Franchir ✓ Rouler ensemble, prendre des informations pour partager l'espace (apprendre à rouler à droite, se croiser, se doubler signaler un changement de direction) :	Retour à la situation de référence avec choix de parcours.	Passage de l'APER -dans l'école -lors d'un regroupement entre écoles.
Avant les séances pratiques : Connaître le dispositif, le but et le CR Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement	Avant la séance : Connaître le dispositif, le but et le CR Connaître la signification des panneaux du parcours Préparer le recueil de données	Avant les séances : Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. Présentation du thème de travail et des tâches	Avant la séance : Projet de l'élève : <i>En fonction de ses ressources, choisir le parcours qu'on est capable de réaliser (3-5) fois sans s'arrêter et sans se tromper.</i>	Avant la séance : Préparer les éléments de compétence préalables au passage de l'APER.
Après la séance : Faire le bilan autour du respect des règles. Se connaître cycliste ou non. Identifier quelques problèmes rencontrés (lien ETAPS-enseignant)	Après la séance : Se connaître sur le dispositif : ✓ Quantité d'action, ✓ Réussites sur le parcours Etablir son profil de cycliste	Après les séances : -Dire ce qu'on a fait et en garder une trace (travail en doublette avec l'observateur) Revenir sur les éléments de connaissance du code de la route	Après la séance : Bilan des réussites. Comparaison du prévu et du réalisé (fiche /contrat) Mesure des progrès : comparer situation de référence et situation bilan	Après la séance : Bilan du module. Précautions relatives à la validité de ce test passé en milieu protégé (danger de la rue, problèmes de la circulation urbaine ou du VTT). Identifier les progrès restant à faire pour être autonome en sécurité
L'enseignant, à travers ce module cherchera à construire des liens entre la pratique et la maîtrise de la langue, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la sécurité et au développement durable.				

Apprendre à faire du vélo à l'école

[Retour sommaire](#)

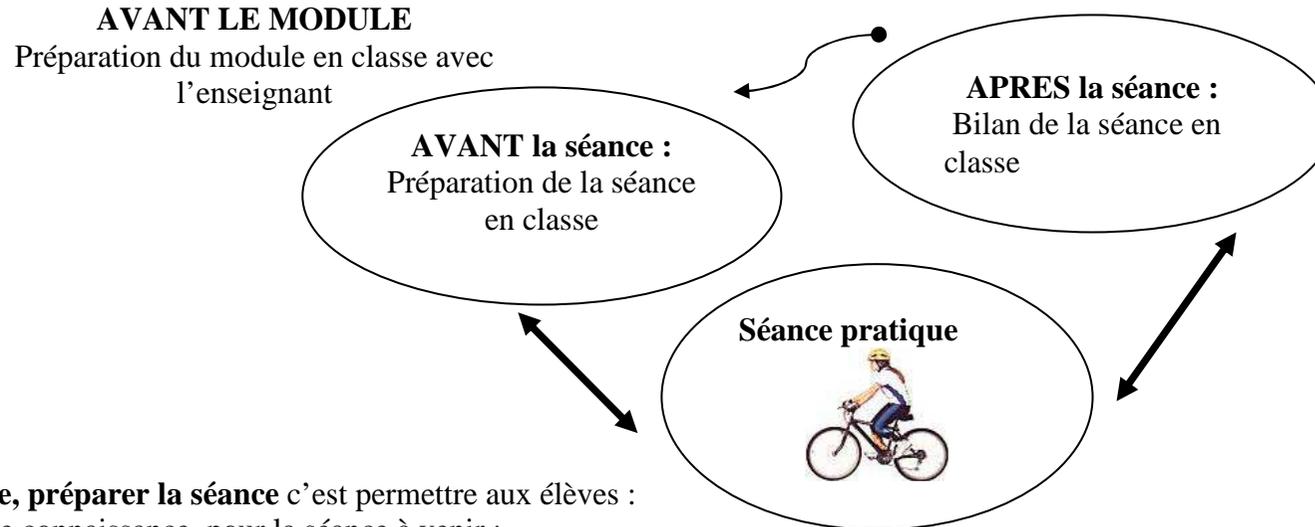
C'est développer tous les aspects de la compétence : savoir faire pratiques, connaissances, attitudes, c'est apprendre à :



Il est important pour apprendre d'organiser des liens entre le FAIRE et le DIRE dans des aller-retour entre la classe et le lieu de la séance



ORGANISER DES TEMPS D'APPRENTISSAGE



Dans la classe, préparer la séance c'est permettre aux élèves :

- De prendre connaissance, pour la séance à venir :
 - du dispositif,
 - du but,
 - des critères de réussite c'est-à-dire la connaissance de son action,
 - des opérations à faire pour réussir,

¹ Michaud R, Goffoz JP, Martinet A, sous la direction de T Terret 2003 L'Education physique et sportive Agir dans le monde

- De préciser les règles de sécurité, de fonctionnement et les consignes à respecter,
- De se remettre en mémoire la séance précédente et ce que l'on y a appris,
- De connaître et d'apprendre les éléments du code de la route.

Pendant la partie pratique de la séance vélo, l'élève va

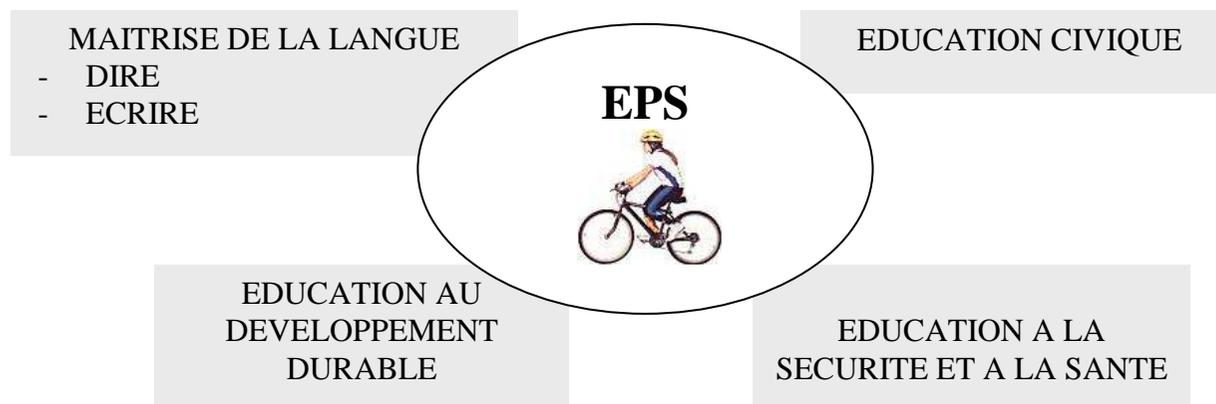
Vivre des expériences, oser s'engager en respectant sa sécurité et celle des autres, réaliser des apprentissages nouveaux, se construire des repères sur soi et les autres, réaliser des observations,.....dans un module et des tâches d'apprentissage structurés.

Dans la classe, faire le bilan de la séance c'est permettre aux élèves de :

- Faire le point sur les résultats de chacun, sur les opérations mises en œuvre pour réussir, sur les progrès réalisés, sur les perspectives de travail,
- (De) Communiquer sur le déroulement de la séance, sur les manières de faire des uns et des autres, sur les régulations nécessaires...



**L'apprentissage du vélo et sa pratique s'appuie sur une
MISE EN RELATION AVEC D'AUTRES DISCIPLINES**



A partir des expériences vécues, des apprentissages réalisés et des traces construites dans la séance pratique, l'enseignant va chercher à :

- **Enrichir et travailler sur la maîtrise de la langue :**

Parler :

Décrire : nommer les réalisations, les résultats, les sensations avec un vocabulaire PRECIS, énumérer, qualifier

Raconter une succession de faits, d'événements en respectant la chronologie des actions, raconter son ressenti.....

Argumenter : développer et défendre son point de vue, présenter des arguments CLAIRS

Lire :

Des fiches, des tâches, des règles, le code de la route, des textes autour de la pratique du vélo

Ecrire :

Rédiger différents types de textes, remplir les fiches d'observation et d'évaluation, décrire des actions des résultats, raconter son vécu, rédiger les règles de fonctionnement, développer des arguments sur des thèmes travaillés autour de la pratique du vélo, des schémas commentés

- **Enrichir et travailler sur l'éducation civique et citoyenne :**

Aborder, travailler les thèmes, initier des débats sur : le respect du code et les raisons de ce respect, le rapport à la loi, le rapport aux autres sur la route, le rapport aux valeurs morales, la prise en compte des usagers en difficulté, l'entraide, la solidarité

- **Enrichir et travailler sur l'éducation à la sécurité et à la santé :**

Aborder, travailler les thèmes, initier des débats sur :

- les différents éléments matériels de sécurité, les attitudes et conduites sécuritaires la connaissance de ses ressources au regard des contraintes imposées par l'environnement, les différentes modalités de pratique du vélo et les contraintes qu'elles engendrent (VTT, vélo en ville, sur route, en club
- les conditions nécessaires à un bien-être général (définition de la santé donnée par l'OMS) dans le cadre de la lutte contre la sédentarité et l'obésité : la nécessité d'avoir une pratique raisonnée et adaptée pour une gestion pertinente de sa vie physique, le plaisir de la pratique, les notions d'hygiène alimentaire et corporelle.

- **Enrichir et travailler sur l'éducation au développement durable**

Aborder, travailler les thèmes, initier des débats sur : la consommation d'énergie, les modes de transport, les risques majeurs.... (Référence possible au livret : Mon passeport eco-citoyen et sites : www.ia69.ac-lyon.fr, www.grandlyon.com, www.millenaire3.com)

Vers une pratique durable, raisonnée et citoyenne du vélo

[Retour sommaire](#)

Phase de découverte

La phase de découverte comporte 4 séances.

Deux séances sont menées par le maître dans la classe, les deux suivantes se font sur l'espace d'évolution avec l'aide de l'ETAPS

L'utilisation des fiches simplifiées est un support permettant de traiter les questions suivantes :

Les enjeux de cette phase de découverte sont

- la mise en place des règles de sécurité et de fonctionnement
- Une grande quantité de pratique lors des séances de manière à accumuler un plus grand vécu corporel.

Avant la séance :

- 1) Rappel des règles de fonctionnement et de sécurité
- 2) présentation des éléments du parcours
- 3) présentation des tâches liées au thème de travail : connaître le dispositif, le but, les éléments de sécurité, les consignes, les opérations pour agir en sécurité dans le parcours et les ateliers.

Après la séance

En classe entière, régulations possibles sur :

- les règles de sécurité et de fonctionnement
- les incidents de fonctionnement,.

[Retour sommaire](#)

Deux séances préparatoires au module à faire en classe.

Ce qu'il y a à apprendre:

1) S'approprier les règles de fonctionnement et sécurité données dans les fiches. Connaître le signal d'arrêt général d'urgence qui stoppe toute activité immédiatement

2) connaître son vélo et le casque.

Les différents éléments du vélo sont présentés aux élèves (cf fiche). Un contrôle de ces connaissances se fait à l'aide d'une fiche non légendée. (les 2 fiches)

Apprendre à mettre un casque, à le régler. Faire amener quelques casques par les élèves.

3) Savoir régler et vérifier son vélo.

-hauteur de selle (les deux pointes de pieds touchent le sol

-freins arrière à droite, frein avant à gauche. Le frein serré doit stopper la roue.

-les pneus sont gonflés

-la roue avant est serrée

4) comprendre et connaître des éléments de la sécurité routière.

-Comprendre que le code de la route est un ensemble de règles pour mieux vivre ensemble sur la route qui permet :

- le partage de l'espace en sécurité
- un langage commun compris par tous les usagers
- la protection des usagers

-Connaître les panneaux : stop, céder le passage, sens giratoire, sens obligatoire, sens interdit, feu tricolore, panneaux signalant un danger.

-Connaître les catégories de panneaux selon leurs formes et leurs couleurs: interdictions, obligations.

-Connaître la conduite à tenir face à ces panneaux.

- Connaître la conduite à tenir face à l'environnement de la route.

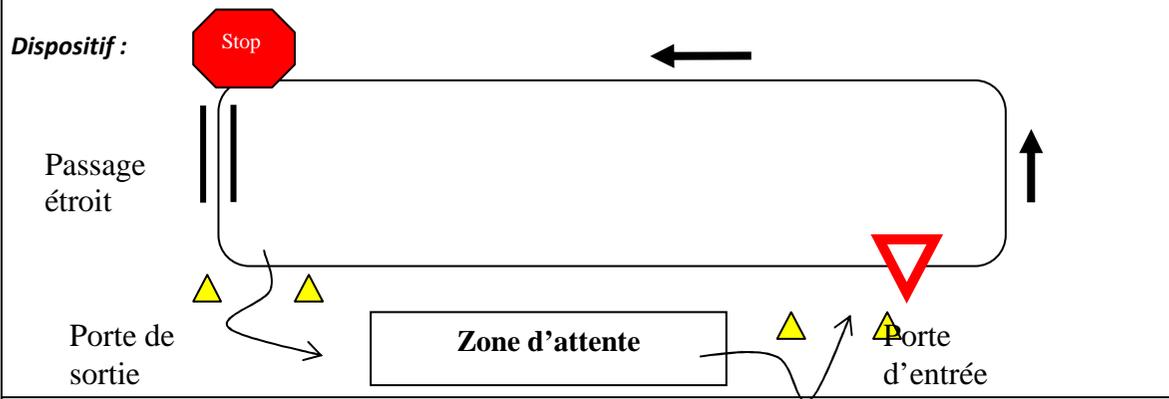
(Fiche panneaux + fiche situation en annexe)

[Retour sommaire](#)

PHASE DE DECOUVERTE **Séance 3**

JE ROULE SUR UN PARCOURS

Objectifs : mettre en activité, installer le dispositif et les règles, solliciter une prise d'informations simples sur le dispositif et les autres



Un parcours avec :

- une entrée et une sortie,
- un arrêt, un panneau stop
- un cédez le passage
- une zone d'attente
- une zone étroite

Chacun un vélo + casque

L'enseignant régule la circulation

Déroulement de la séance :

La classe est séparée en deux demi-groupes : un avec l'intervenant qui dirige le jeu de découverte , l'autre roule sur le parcours
 L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement
 Les élèves font deux tours puis s'arrêtent dans la zone d'attente

TÂCHE DE L'ÉLÈVE

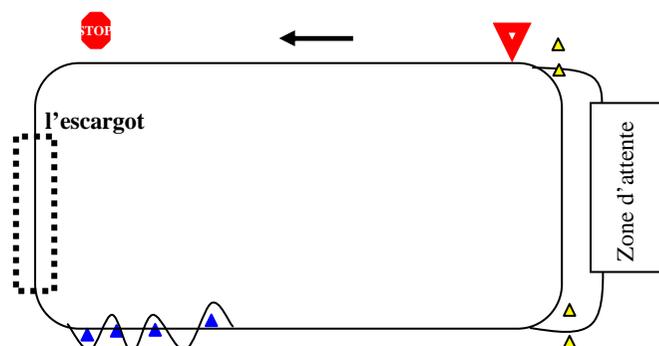
But	Consignes	Critères de réussite
Rouler <u>en respectant</u> les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.	<ul style="list-style-type: none"> - Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Respecter les panneaux, le sens de circulation - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maîtriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le côté 	Je réussis à faire deux tours Sans tomber ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

PHASE DE DECOUVERTE Séance 4

JE ROULE SUR UN PARCOURS

Objectifs : mettre en activité, installer le dispositif et les règles, solliciter une prise d'informations simples sur le dispositif et les autres



Un parcours avec :

- ✓ une entrée et une sortie,
- ✓ un arrêt avec un panneau stop
- ✓ un cédez le passage
- ✓ une zone d'attente
- ✓ une zone lente
- ✓ un slalom

Chacun un vélo + casque

L'enseignant régule la circulation

Déroulement de la séance :

La classe est séparée en deux demi-groupes : un avec l'intervenant qui dirige le jeu de découverte , l'autre roule sur le parcours

L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement

Les élèves font deux tours puis s'arrêtent dans la zone d'attente

TÂCHE DE L'ÉLÈVE

But	Consignes	Critères de réussite
Rouler <u>en respectant</u> les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.	<ul style="list-style-type: none"> - Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Respecter les panneaux, le sens de circulation - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maitriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le côté 	Je réussis à faire deux tours Sans tomber <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

Fiche d'observation du cycliste :

classe :

date :

Nom du cycliste: Nom de l'observateur :	Numéros des parcours réalisés en 8 mn (Ecrire les chiffres correspondant aux parcours tentés. Le chiffre du parcours est entouré si le parcours est réussi)
1 ^{er} essai	
2 ^e essai	

[Retour
somm
aire](#)

Nom du cycliste: Nom de l'observateur :	Numéros des parcours réalisés en 8 mn (Ecrire les chiffres correspondant aux parcours tentés. Le chiffre du parcours est entouré si le parcours est réussi)
1 ^{er} essai	
2 ^e essai	

Phase de structuration :

Avant la séance

L'utilisation des fiches simplifiées est un support permettant de traiter les questions suivantes :

- 4) Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles
- 5) présentation du thème de travail
- 6) présentation des tâches liées au thème de travail : connaître le dispositif, le but, les éléments de sécurité, les consignes, les opérations pour réussir dans le parcours et les ateliers.

Après la séance

En classe entière, régulations possibles sur :

- des manières de faire trouvées par les élèves
- les règles de sécurité et de fonctionnement
- les incidents de fonctionnement

Individuellement, à l'écrit :

	Mon vélo et moi	Les autres et moi	Le code de la route
Mes réussites			
Mes difficultés			

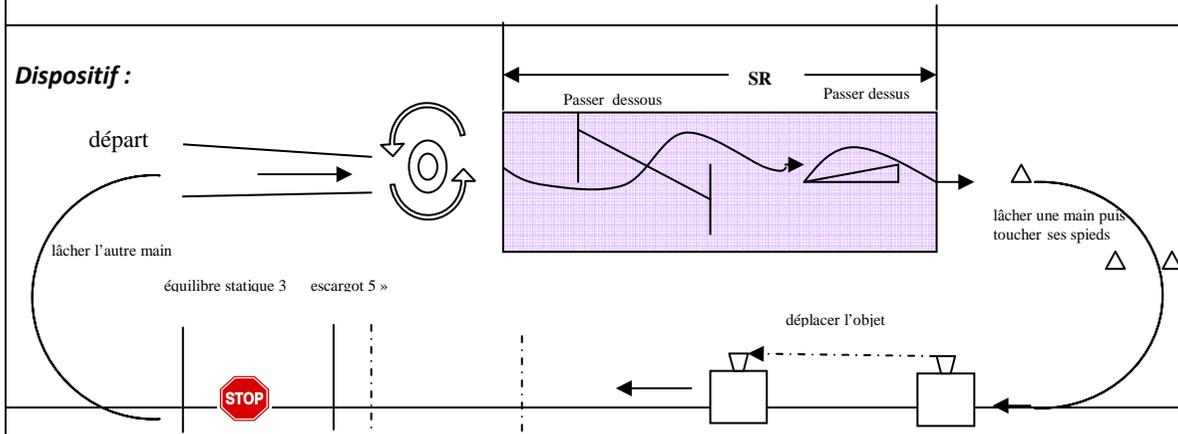
Les progrès que j'ai réalisés :.....

Comment je m'y suis pris pour réaliser ce qui m'était demandé :.....
.....

Ce que j'ai envie de dire sur la séance d'aujourd'hui :.....

[Retour sommaire](#)

Objectifs : Construire les équilibres statiques et dynamiques



- Un parcours avec :
- ✓ une entrée et une sortie,
 - ✓ un élément de SR : passer dessus dessous
 - ✓ une zone circulaire
 - ✓ deux zones lâcher une main
 - ✓ un déplacement d'objet
 - ✓ un équilibre statique+ un déplacement lent

Chacun un vélo + casque
L'enseignant régule la circulation

Déroulement de la séance :

La classe est séparée en deux demi-groupes : un avec l'intervenant qui dirige l'atelier d'équilibre, l'autre avec l'enseignant roule sur le parcours
L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement

TÂCHE DE L'ELEVE

But	Consignes	Critères de réussite
Rouler <u>en respectant</u> les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Respecter les panneaux, le sens de circulation - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maitriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le coté 	Je réussis à faire deux tours Sans tomber ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

«L'ESCARGOT »

Objectif : Conserver son équilibre à très faible vitesse.

Matériel utilisé

- 1 vélo et 1 casque par élève

Dispositif humain

- **1 éducateur et l'enseignant**

Organisation

Les élèves sont placés en ligne sur leur vélo. Au top, les élèves démarrent et doivent rejoindre la ligne opposée le plus lentement possible. Le dernier arrivé, a gagné. Il ne faut pas faire de zigzag. Lorsqu'un élève pose le pied au sol, il s'arrête et attend que tout le monde ait terminé.

TÂCHE DE L'ELEVE

But	Critère de réussite	Opérations pour réussir
Être le dernier à passer la ligne d'arrivée	Traverser 3 fois le terrain à vitesse de plus en plus lente, sans poser le pied au sol	<ul style="list-style-type: none"> - Donner de tous petits coups de pédales pour entretenir sa vitesse - Freiner lorsque la vitesse est trop importante - Accélérer/freiner - Jouer avec le guidon pour garder l'équilibre - Conserver son centre de gravité au dessus de la surface de sustentation - regarder loin dans la direction où je veux aller.
Complexification	Limitation ou non du nombre de poses de pieds avant arrêt (2,1, aucune pose de pied) Départ décalé vers l'avant pour les élèves en réussite, vers l'arrière pour les élèves plus en difficulté.	

[Retour sommaire](#)

Séance 6 équilibre		atelier mené par l'ETAPS	
« LE MIROIR »			
Objectif : Adapter son équilibre et sa vitesse à une situation particulière			
Matériel utilisé		1 vélo et 1 casque par élève	
Dispositif humain		1 éducateur et l'enseignant	
Déroulement de la séance			
<p>Les enfants sont par deux ou trois selon l'effectif de la classe. Les élèves se suivent sur une seule file (de 2 ou 3). Celui qui mène le « convoi » effectue quelques mouvements sur son vélo (ex : enlever une main, pédaler debout,...) mais peut également changer de rythme. L'élève derrière doit imiter celui de devant en adaptant sa vitesse afin de garder une distance de sécurité.</p>			
TÂCHE DE L'ELEVE			
But		Critères de réussite	
Opérations pour réussir			
Suivre et imiter un camarade me précédent en conservant la maîtrise de mon vélo.		<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas faire plus de trois erreurs d'imitation sur 10 mouvements du meneur. - Reste à distance de sécurité du meneur. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Garder le regard sur son partenaire pour prélever le plus d'informations possibles (même pendant l'exécution d'un mouvement). - Garder au moins 2 doigts sur les freins. 	
Complexification		On peut démarrer par un « Jacques a dit »	

[Retour sommaire](#)

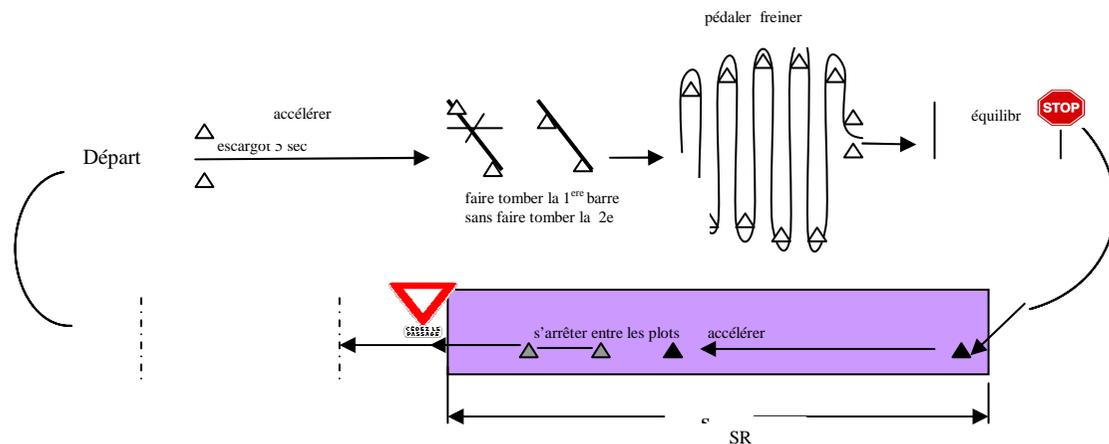
Séance équilibre et freinage		
« LES DEMENAGEURS »		
Objectif : Garder son équilibre en modifiant ses appui Adapter son freinage à la situation		
Matériel utilisé	1 vélo et 1 casque par élève Chapeaux chinois (3 pts), cônes mous (5 pts), petits cerceaux (1 pt)	
Dispositif humain : 1 éducateur et l'enseignant		
Déroulement de la séance		
<p>Deux équipes sont face à face à distance approximativement équivalente à la largeur d'un terrain de basket.</p> <p>Entre les deux équipes et à égale distance de l'une comme de l'autre, sont éparpillés un large panel de petits objets.</p> <p>Les deux équipes partent en même temps Pour récupérer et ramener les objets dans leur camp.</p> <p>- Consignes : - Ne pas poser le pied à terre. entre les deux camps (pénalité : arrêt 10 secondes)</p> <p style="padding-left: 20px;">-Un seul objet peut-être ramené à chaque trajet dans le camp.</p> <p style="padding-left: 20px;">- L'élève doit s'arrêter dans son camp avant de poser l'objet à terre.</p> <p style="padding-left: 20px;">- Interdiction de descendre du vélo pour ramasser et poser les objets.</p>		
TÂCHE DE L'ELEVE		
But	Critères de réussite	Opérations pour réussir
Ramasser et déposer dans son camp le plus d'objet possible	<ul style="list-style-type: none"> - Ramener au moins 2 objets dans son camp. - Ramener avec son équipe plus d'objets. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir son regard sur les autres « usagers ». - Prélever des infos sur la position de l'objet à ramasser dès le départ de son camp. - Adapter sa vitesse (ni trop rapide pour pouvoir éviter les camarades, ni trop lent pour ramener le plus d'objets possible).
Complexification	Mise en place de sens de circulation à l'aide de couloir	

Autres situations possibles : Accroche à deux, carré magique, équilibre statique.

[Retour sommaire](#)

Objectifs : construire les connaissances attitudes et avoirs faire relatifs au freinage

Dispositif :



Un parcours avec :

- ✓ une entrée et une sortie,
- ✓ un élément de SR : accélérer freiner précisément
- ✓ une zone de slalom
- ✓ deux zones d'équilibres
- ✓ un céder le passage :
- ✓ une zone freinage précis
- ✓ un équilibre statique+ un déplacement lent

Chacun un vélo + casque

L'enseignant régule la circulation

Déroulement de la séance :

La classe est séparée en deux demi-groupes : un avec l'intervenant qui dirige l'atelier d'équilibre, l'autre avec l'enseignant roule sur le parcours
L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement

TÂCHE DE L'ELEVE

But	Consignes	Critères de réussite
Rouler <u>en respectant</u> les portes d'entrée et de sortie, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Respecter les panneaux, le sens de circulation - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maitriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le coté 	Je réussis à faire plusieurs tours Sans tomber ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

Séance de structuration 7		freinage	atelier mené par l'ETAPS
«LES ZONES »			
Objectif : Apprendre à adapter sa vitesse en utilisant les freins			
Matériel utilisé	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vélo et 1 casque par élève - Chapeaux chinois et cerceaux 		
Dispositif humain	- 1 éducateur et l'enseignant		
Déroulement de la séance			
<p>l'élève choisit une zone initiale, il prend de la vitesse (accélère franchement), puis s'arrête à l'intérieur de la zone (avant le 2° plot)</p> <p>Les élèves choisissent le niveau initial puis passent sur le niveau suivant en cas de réussite. Ils rétrogradent en cas d'échec.</p>			
TÂCHE DE L'ELEVE			
But	Critère de réussite	Opérations pour réussir	
S'arrêter dans la zone.	Réaliser un freinage sans dérapage S'arrêter dans la zone le rapidement possible	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les deux freins. - Doser la force que l'on met sur les manettes de frein - regarder loin devant 	
Complexification	<p>Réaliser le jeu sous forma d'opposition : le premier arrêté dans la zone à gagné.</p> <p>Varié les distances d'arrêt.</p> <p>Nombre de réussites consécutives avant changement de zone.</p> <p>Utiliser d'abord les deux freins, puis uniquement le frein arrière, puis uniquement le frein avant.</p>		

[Retour sommaire](#)

Séance structuration 7		freinage	ateliers menés par l'ETAPS
« CHAISES MUSICALES »			
Objectif : S'arrêter rapidement et correctement			
Matériel utilisé	1 vélo et 1 casque par élève Chapeaux chinois ou pneus		
Dispositif humain	1 éducateur et l'enseignant		
Déroulement de la séance			
Des pneus ou chapeaux chinois sont répartis sur tout le terrain. Les élèves évoluent sur le terrain en évitant les objets. Au "top", les élèves se dirigent vers un objet et s'arrêtent au contact de l'objet. Si l'arrêt est mal réalisé (objet bousculé ou arrêt avant contact) l'élève recommence			
TÂCHE DE L'ELEVE			
But	Critères de réussite	Opération pour réussir	
S'arrêter dans le pneu ou au contact de l'objet	S'être arrêté 5 fois correctement	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer rapidement - Utiliser ses deux freins - Anticiper l'arrivée sur l'objet pour ralentir avant de s'arrêter. - ne pas poser les pieds au sol avant d'être arrêté. 	
Complexification	Enlever un pneu à chaque top. 1 point de pénalité si la consigne n'est pas respectée.		

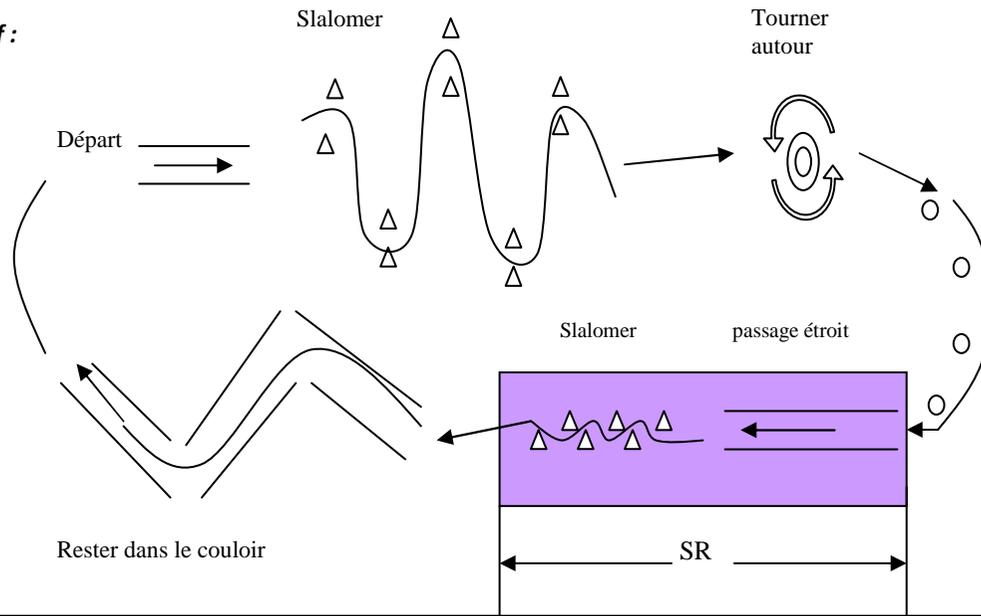
[Retour sommaire](#)

Séance freinage		
« 1.2.3 FREINAGE »		
Objectif : S'arrêter rapidement et correctement		
Matériel utilisé	1 vélo et 1 casque par élève	
Dispositif humain	1 éducateur et l'enseignant	
Déroulement de la séance		
<p>Le professeur (ou enfant dispensé) dit 1.2.3 freinage. Les élèves en ligne au bout du terrain (le poulailler) avancent le plus vite possible. Au moment où le professeur se retourne, les élèves doivent s'être tous arrêtés, sans avoir dérapé. Les élèves qui se sont arrêtés trop tard ou en ayant dérapé retournent au poulailler.</p> <p>Le premier arrivé prend la place du professeur, les autres retournent au poulailler pour une nouvelle partie.</p>		
TÂCHE DE L'ELEVE		
But	Critères de réussite	Opération pour réussir
Arriver le premier	Ne pas retourner au poulailler	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser ses deux freins - Anticiper le moment où se retourne le meneur de jeu. - Remettre rapidement les pieds sur les pédales pour redémarrer le plus rapidement possible
Complexification	La distance entre le poulailler et l'arrivée. Le rythme du « 1.2.3 freinage »	

[Retour sommaire](#)

Objectifs : construire les connaissances attitudes et avoirs faire relatifs au freinage

Dispositif :



Un parcours avec :

- ✓ une entrée et une sortie,
- ✓ un élément de SR : passage étroit et slalom
- ✓ une zone de slalom
- ✓ un rond point
- ✓ un virage serré
- ✓ une série de virage dans un couloir étroit

Chacun un vélo + casque

L'enseignant régule la circulation

Déroulement de la séance :

SR

La classe est séparée en deux demi-groupes : un avec l'intervenant qui dirige l'atelier d'équilibre, l'autre avec l'enseignant roule sur le parcours
L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement

TÂCHE DE L'ELEVE

<p>But</p> <p>Rouler <u>en respectant</u> les portes d'entrée et de sortie, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.</p>	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Respecter les panneaux, le sens de circulation - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maitriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le coté 	<p>Critères de réussite</p> <p>Je réussis à faire plusieurs tours Sans tomber</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité
---	--	--

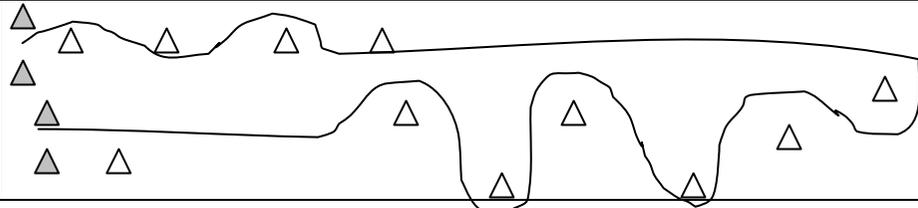
[Retour sommaire](#)

Phase de structuration : séance 8		thème : conduire se propulser		atelier mené par l'ETAPS	
« EVITE LES PLOTS »					
Objectif : Améliorer la prise d'information pour anticiper sa trajectoire					
Matériel utilisé		1 vélo et 1 casque par élève Chapeaux chinois			
Dispositif humain		1 éducateur et l'enseignant			
Déroulement de la séance					
<ul style="list-style-type: none"> - Différents slaloms sont mis en place ; en ligne, décalé, zone de plots, rond point ; Les élèves expérimentent les différents slaloms. - L'éducateur met également en place des passages étroits en ligne droite. La conduite sous-entend également de savoir aller droit, dans un couloir ou sur une ligne. 					
TÂCHE DE L'ELEVE					
But		Critères de réussite		Opérations pour réussir	
Passer dans les différents ateliers en évitant les plots		- Réussir l'atelier sans toucher de plot ni poser le pied au sol		<ul style="list-style-type: none"> - Travailler la trajectoire - Regarder loin devant - Adapter la vitesse pour ne pas poser le pied au sol - Regarder la sortie du passage étroit ou le bout de la ligne 	
Complexification		écartements différents des parcours.			

[Retour sommaire](#)

Phase de structuration : séance 8		thème : conduire se propulser		atelier mené par l'ETAPS	
« CHANGE DE PIGNON »					
Objectif : Être capable de changer de développement de façon pertinente					
Matériel utilisé		1 vélo et 1 casque par élève			
Dispositif humain		1 éducateur et l'enseignant			
Déroulement de la séance					
- Dans un espace délimité vide de tout obstacle, les élèves, après explication expérimentent les différents rapports.					
TÂCHE DE L'ELEVE					
But		Critères de réussite		Opération pour réussir	
Changer les vitesses		<ul style="list-style-type: none"> - Changement de vitesse réussi en fonction de la consigne - La chaîne est alignée 		<ul style="list-style-type: none"> - Distinguer la manette dérailleur de la manette pédalier - synchroniser pédalage et action sur la manette - Changer les vitesses petit à petit (pignon par pignon) - Éviter de croiser la chaîne 	
Complexification		montée d'une côte, parcours sinueux, descente, slalom, ligne droite			

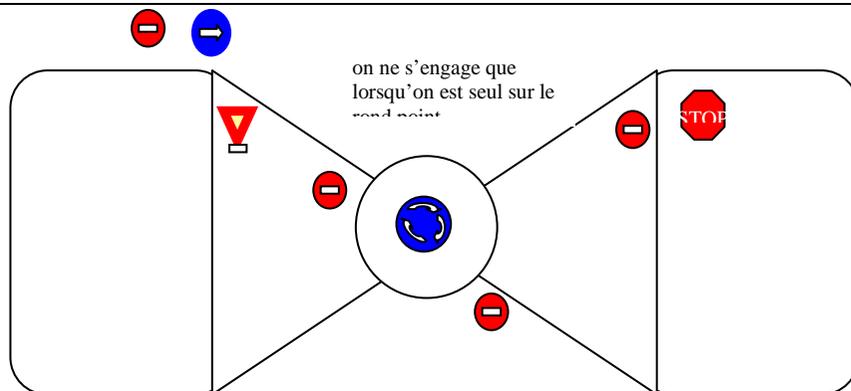
[Retour sommaire](#)

Phase de structuration : séance 8		thème : conduire se propulser		atelier mené par l'ETAPS	
« ADAPTE TON DEVELOPPEMENT »					
Objectif : Être capable de changer de développement de façon pertinente					
Matériel utilisé		1 vélo et 1 casque par élève Chapeaux chinois			
Dispositif humain		1 éducateur et l'enseignant			
Déroulement de la séance					
Les élèves évoluent sur le parcours installé par l'éducateur et doivent adapter leur développement à la situation. Le parcours alterne des slaloms faciles, des lignes droites, des montées.					
TÂCHE DE L'ELEVE					
But		Critères de réussite		Opération pour réussir	
Adapter sa vitesse à la difficulté du parcours		<ul style="list-style-type: none"> - Changement de vitesse réussi en fonction de la situation - La chaîne est alignée 		<ul style="list-style-type: none"> - Distinguer la manette dérailleur de la manette pédalier - synchroniser pédalage et action sur la manette - Changer les vitesses petit à petit (pignon par pignon) - Éviter de croiser la chaîne - Anticiper 	

[Retour sommaire](#)

Objectifs : Se mesurer, se connaître dans l'activité vélo

Dispositif :



Un parcours avec :

- ✓ une entrée et une sortie,
- ✓ un rond point
- ✓ un sens obligatoire
- ✓ un cédez le passage
- ✓ des sens interdits et obligatoires
- ✓ un stop

Chacun un vélo + casque

L'ETAPS régule la circulation

Déroulement de la séance : le maître fait fonctionner ½ classe sur le parcours, l'ETAPS fait fonctionner l'atelier avec l'autre demi classe.

TÂCHE DE L'ELEVE

But

Cycliste : en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers, essayer les différents parcours pendant le temps imparti.

Consignes

- Démarrer de la zone de départ. s'arrêter, en cas de besoin uniquement dans la zone d'arrêt
- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maitriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le coté
- essayer les différents parcours

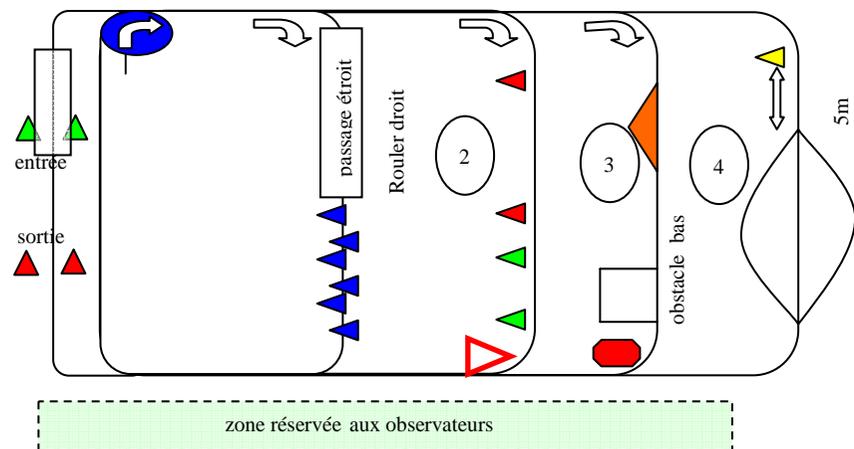
Critères de réussite

- ✓ pouvoir circuler à plusieurs, en passant sur différents parcours , sans se gêner.

Phase de structuration séance 9		Thème : rouler ensemble		atelier mené par l'ETAPS	
« LA CHENILLE »					
Objectif : Apprendre à rouler au sein d'un groupe.					
Matériel utilisé		1 vélo et 1 casque par élève			
Dispositif humain		1 éducatrice et l'enseignant			
Déroulement de la séance					
<p>Les enfants sont par 4 ou 5. Ils se suivent en respectant les distances de sécurité. Au signal ou au passage dans une zone, le dernier enfant doit doubler tout le groupe pour passer en tête de cortège. Pour le passage de relais, le groupe a le droit de ralentir mais pas le droit de s'arrêter.</p>					
TÂCHE DE L'ELEVE					
But		Critères de réussite		Opérations pour réussir	
Mener un groupe et parcourir le plus de distance possible.		<ul style="list-style-type: none"> - Il n'y a aucun arrêt dans le groupe (y compris au moment des changements de meneur). - tous les enfants ont été au moins une fois meneur 		<ul style="list-style-type: none"> - Je garde deux doigts sur les freins afin de prévenir tout ralentissement brutal. - leader : prend les décisions, gère la vitesse, s'assure que tout le monde suive, informe. Il est responsable du groupe - le serre-file : ferme la marche du groupe, assure sa sécurité. En cas d'incident, il s'arrête et prévient le groupe d'attendre - pour le reste du groupe : garder les distances de sécurité, relayer l'information, rester en file indienne et être attentif 	

[Retour sommaire](#)

SITUATION DE BILAN Séance 10-11



Consignes

Rouler 7 à 8 minutes sans s'arrêter
Réaliser les parcours prévus

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers

TÂCHE DE L'ELEVE

But

Cycliste : en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers, réaliser les parcours prévus pendant le temps imparti.

Observateur : relever l'activité du cycliste : parcours réalisés, nombre de passages

éléments de sécurité

- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté
-

Critères de réussite

Réaliser les parcours prévus sans mettre le pied à terre,
Sans faire tomber quelqu'un
En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité

[Retour sommaire](#)

Fiche d'observation du cycliste :

classe :

date :

Nom du cycliste: Nom de l'observateur :	Numéros des parcours réalisés en 8 mn (Ecrire les chiffres correspondant aux parcours tentés. Le chiffre du parcours est entouré si le parcours est réussi)			
Parcours prévu				
1 ^{er} essai				
2 ^e essai				

[Retour
somm
aire](#)

Nom du cycliste: Nom de l'observateur :	Numéros des parcours réalisés en 8 mn (Ecrire les chiffres correspondant aux parcours tentés. Le chiffre du parcours est entouré si le parcours est réussi)			
Parcours prévu				
1 ^{er} essai				
2 ^e essai				

Annexes :

Vous trouverez dans les annexes l'ensemble des fiches destinées aux élèves
Vous les retrouverez classées par séance.

Liens et adresses utiles :

Banque de panneaux de signalisation :

http://www.equipementsdelaroute.equipement.gouv.fr/IMG/pdf/Arrete1967_2annexe_vc20120402_cle03791b.pdf

Prévention Maif à Lyon :

Monsieur Boumediene BOUSSOUAR,
antenne prévention MAIF ,

210 avenue Jean Jaurès

69367 Lyon cedex 07

Tel : 04 72 68 18 00

Courriel : prevention.maif.lyon@maif

FICHE RECAPITULATIVE D'EVALUATION - LE VELO PAR TOUS LES TEMPS DE L'ENFANT

N°	NOM	Prénom	Réglage du casque	Réglage du vélo	Situation de Référence 1				Situation de Référence 2				Progression	Appréciation FINALE
					P1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														

P1 = parcours 1

P2 = parcours 2

P3 = parcours 3

P4 = parcours 4

A = acquis

ECA = en cours d'acquisition NA = non acquis

pour les parcours, précisez le nombre de réussites / le nombre de tentatives (ex: 2/4)

Connaître et nommer les différents éléments du vélo



[Retour sommaire](#)

Connaître et nommer les différents éléments du casque

Régler le casque

Un casque bien réglé ne bouge pas sur la tête.

1-le tour de tête est réglé à l'aide du bouton

2-les boucles de réglage latéral arrivent sous les oreilles

3-la sangle jugulaire ne laisse passer que deux doigts sous le menton.



Bouton de réglage du tour de tête

Réglage de la sangle jugulaire : Elle passe sous le menton

[Retour sommaire](#)

Eléments d'APER travaillés lors du module « vélo par tous les temps » :

(Extrait du BO n° 40 du 31 octobre 2002)

« Les savoirs et savoirs faire énoncés dans ce tableau renvoient au document « attestation de première éducation à la route »

Les cases blanches désignent les cycles au cours desquels ils doivent être acquis. Les cases grisées indiquent la possibilité de poursuivre le travail au cours des cycles suivants, les cases noircies marquent les cycles qui ne sont pas concernés. »

Les items seront validés au fur et à mesure de leur maîtrise au cours du module.

	Cycle 3	
	Elève	maître
-je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons.		
-je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise.		
-Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.		
Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.		
-Je sais rouler en groupe.		
-Je demande et j'utilise les équipements de protection.		
-je vérifie et j'utilise les équipements.		
-Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.		
je connais les règles du code de la route.		
-je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.		
-je sais rouler à droite.		
-je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).		
-je connais l'ordre de passage aux intersections.		
-je signale à temps mes intentions de changements de direction.		
Je respecte ces règles du code de la route.		

[Retour sommaire](#)

Règles d'or

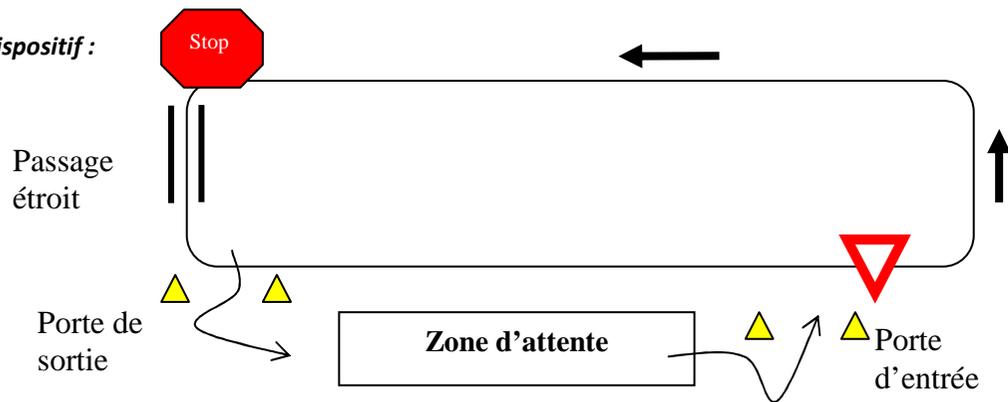
- **Nous devons écouter et respecter les consignes.**
- **Il faut maîtriser sa vitesse.**
- **Il faut respecter la distance de sécurité.**
- **Il est obligatoire de mettre un casque réglé à sa taille.**
- **il est nécessaire d'avoir sa tenue de sport.**
- **Il faut attendre l'autorisation d'un adulte pour monter sur le vélo.**
- **Il est interdit de faire des dérapages, on ne se rentre pas dedans.**

[Retour sommaire](#)

PHASE DE DECOUVERTE **Séance 3**

Je me prépare à ma première séance de vélo

Dispositif :



Consignes :

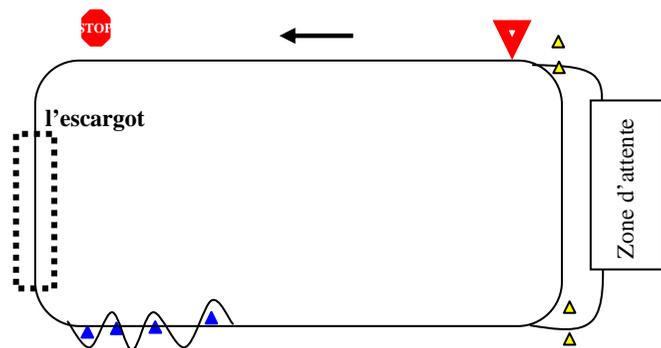
Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

TÂCHE DE L'ELEVE

<p>But : Rouler sur un parcours en tenant compte des autres et de l'environnement</p>	<p>Éléments de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maitriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le côté 	<p>Critères de réussite</p> <p>Je réussis à faire deux tours</p> <p>Sans tomber</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité
--	---	---

[Retour sommaire](#)



Consignes :

- Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente
- Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

TÂCHE DE L'ÉLÈVE

But	éléments de sécurité	Critères de réussite
<p>Rouler sur un parcours en tenant compte des autres et de l'environnement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder devant soi, faire attention aux autres - Respecter les panneaux, le sens de circulation - Ralentir à l'approche des panneaux - Conserver une distance de sécurité - Maitriser ma trajectoire - En cas d'incident, je me mets sur le côté 	<p>Je réussis à faire deux tours</p> <p>Sans tomber</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sans faire tomber quelqu'un ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

FICHE d'évaluation des progrès
(Fiche à remplir par le binôme à partir de la fiche d'observation)

Nom de l'élève.....

Nom de l'observateur.....

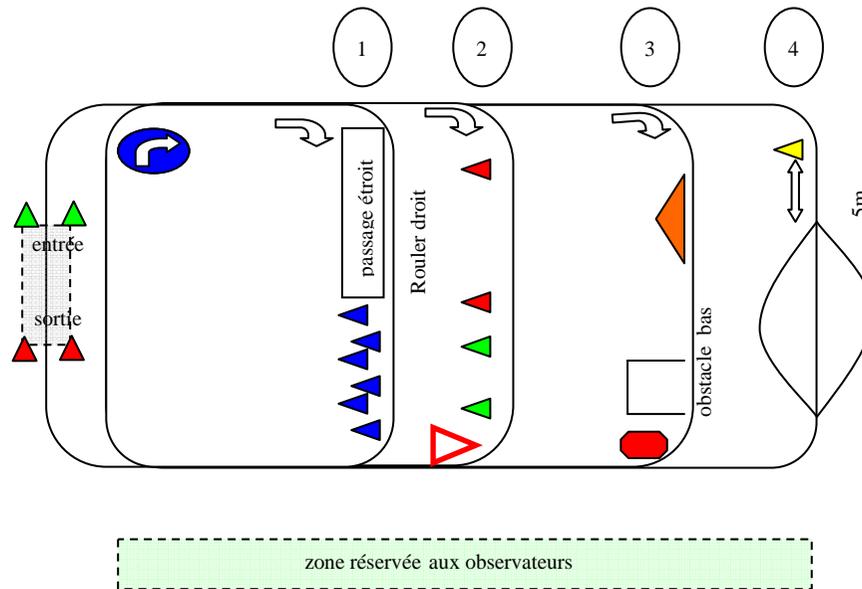
	Ce que je sais faire	Ce que je dois apprendre
Situation de référence		
Situation de bilan		

[Retour sommaire](#)

Séance 5

Je mesure ce que je sais faire

Dispositif :



Consignes :

Rouler 7 à 8 minutes

Essayer le plus de parcours possibles

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone

d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation,

les autres usagers.

TÂCHE DE L'ELEVE

But :

Rouler sur un parcours en tenant compte des autres et de l'environnement

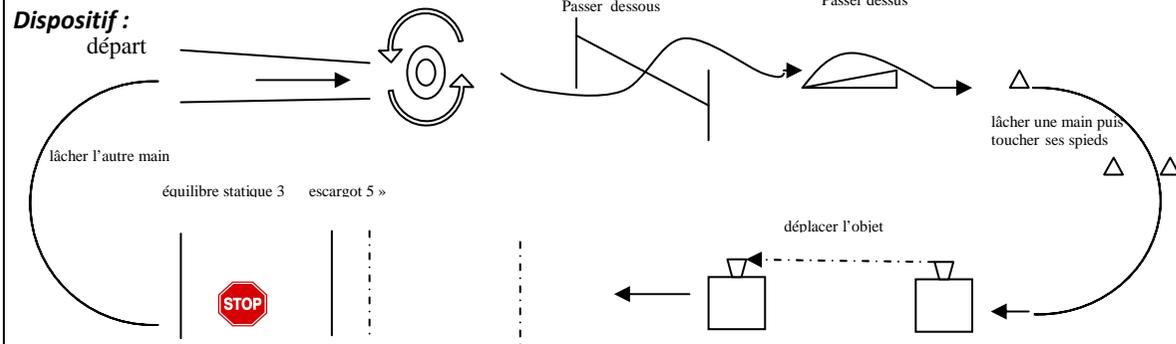
Éléments de sécurité

- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maitriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté

Critères de réussite

Un parcours est réussi quand on ne met pas le pied à terre.

[Retour sommaire](#)



Consignes :
 -je m'engage dans le rond point quand il n'y a plus personne
 -je m'arrête avant la ligne blanche au stop

TÂCHE DE L'ÉLÈVE

But

Faire un tour de parcours sans poser le pied à terre

Éléments de sécurité

- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté

Critères de réussite

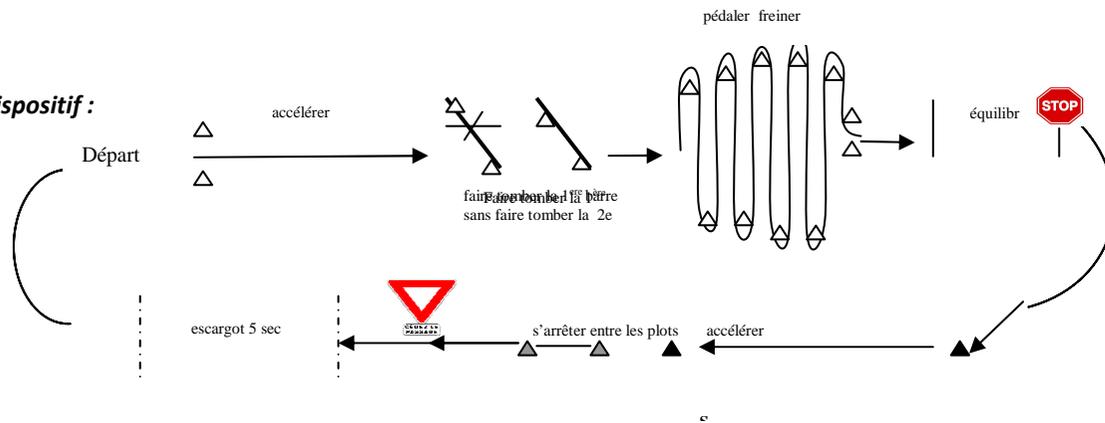
- Je réussis à faire deux tours
 Sans poser le pied à terre
- ✓ Sans faire tomber quelqu'un
 - ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

Séance 7

J'apprends à freiner

Dispositif :



Consigne :

- après le départ, accélérer franchement
- ne pas déraper
- utiliser les deux freins
- bien respecter les zones d'accélération et de freinage

TÂCHE DE L'ÉLÈVE

But

Réussir l'ensemble des éléments du parcours au moins deux fois

Éléments de sécurité

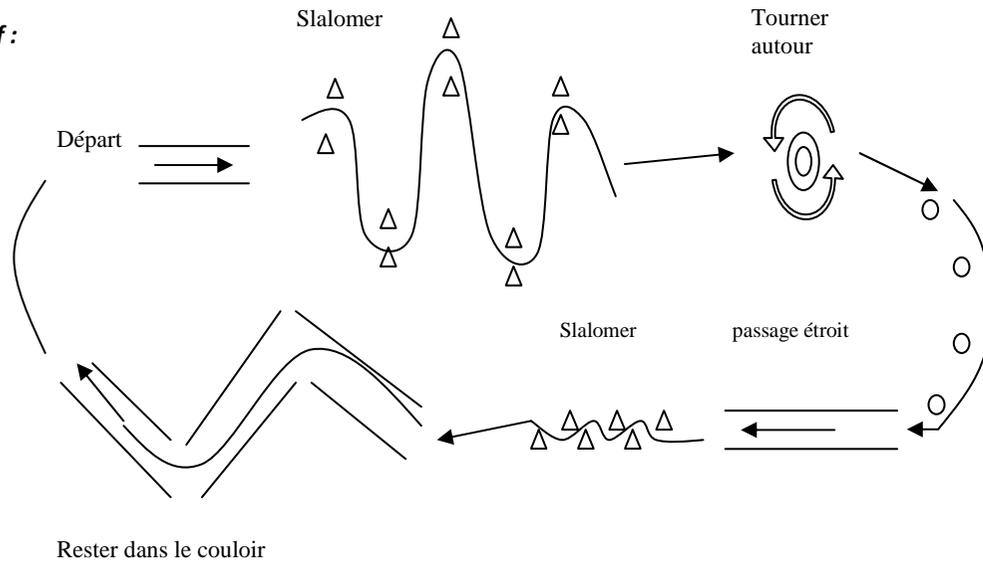
- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Conserver une distance de sécurité
- connaître : frein gauche =avant, frein droit =arrière
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le coté

Critères de réussite

Je réussis à enchaîner les différents éléments du parcours

[Retour sommaire](#)

Dispositif :



Consignes

-Je ne m'engage pas dans le rond point s'il n'est pas libre
 Je reste à l'intérieur des couloirs délimités

TÂCHE DE L'ELEVE

But :
 faire le tour du circuit sans mettre le pied à terre

Eléments de sécurité

- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maitriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le coté

Critères de réussite

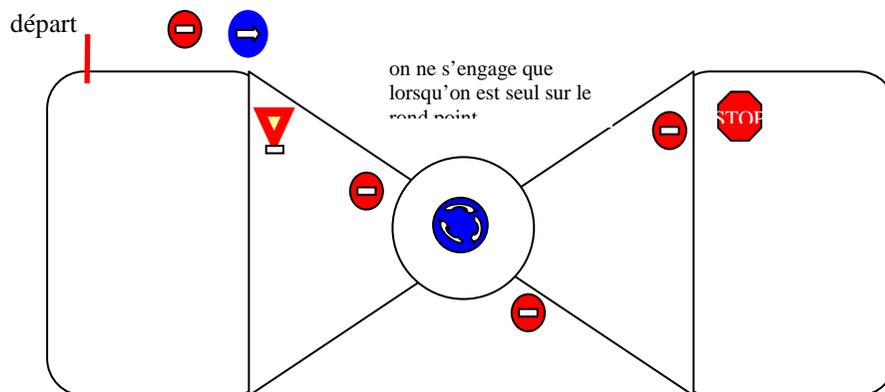
- Je réussis à faire au moins un tour
 Sans tomber
- ✓ Sans faire tomber quelqu'un
 - ✓ En respectant les règles de fonctionnement de sécurité

[Retour sommaire](#)

Séance 9

NOUS APPRENNONS A ROULER ENSEMBLE

Dispositif :



consignes

Je m'engage dans le rond point à faible vitesse, quand j'y suis seul
Je respecte absolument les règles de sens interdits et obligatoires.

TÂCHE DE L'ELEVE

But

Réaliser le circuit, à plusieurs, sans se gêner

éléments de sécurité

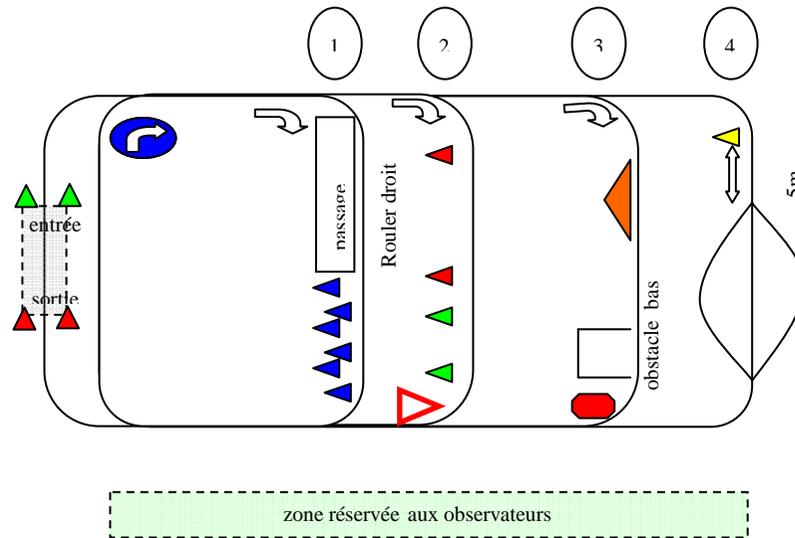
Démarrer de la zone de départ.

- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maitriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le coté
- essayer les différents parcours

Critères de réussite

- ✓ passer sur les différents parcours sans s'arrêter en raison de la gêne des partenaires.

[Retour sommaire](#)



Consignes

Rouler 7 à 8 minutes sans s'arrêter
 Réaliser les parcours prévus
 Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers

TÂCHE DE L'ÉLÈVE

But

Cycliste : en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers, réaliser les parcours prévus pendant le temps imparti.
Observateur : relever l'activité du cycliste : parcours réalisés, nombre de passages

éléments de sécurité

- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté

Critères de réussite

Réaliser les parcours prévus sans mettre le pied à terre,
 Sans faire tomber quelqu'un
 En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité

[Retour sommaire](#)

OPERATIONS pour réussir, concernant:

1- Equilibre

- gestion du nombre d'appuis sur le vélo selon la situation
- regard loin, devant soi
- avoir un minimum de vitesse
- dissocier le corps du vélo (quitter l'appui selle)

2- Freinage

- poser 2 doigts sur chaque manette de frein
- anticipation
- freiner avec les 2 freins simultanément
- doser la force pour freiner progressivement
- poser les pieds au sol quand on est arrêté

3- Conduite

- regarder loin, devant soi
- anticiper (s'écarter pour agrandir le rayon de braquage)
- adapter sa vitesse à la situation
- maîtriser sa trajectoire
- dissocier haut et bas en quittant l'appui selle (être debout sur les pédales)

4- Propulsion

- explication pour passer les vitesses
- utilisation des vitesses en fonction du terrain
- préparer la pédale en haut pour démarrer

5- Rouler ensemble

- respecter les distances de sécurité
- rouler à droite
- rouler en file indienne