

**Stage CRUSEP du 4 et 5 octobre 2008**

**Eco village de Crénihuel**

**SILFIAC (56)**

**Les activités vélo à l'école**



# *Didactique de l'activité*

## **I) Définition :**

Se déplacer d'un point à un autre dans un milieu incertain et variable (la nature), au moyen d'un engin roulant (le vélo) nécessitant une activité (physiologique, musculaire, cognitive, affective...) d'équilibre, de pilotage et de propulsion de la part du pratiquant.

## **II) Enjeux de formation :**

1/ *Développement du répertoire moteur* de l'élève par l'acquisition d'habiletés spécifiques à la pratique du vélo (pédaler, freiner, piloter...) et de compétences propres au domaine d'action des APPN (anticipation, lecture du milieu, adaptation aux variations, gestion du risque...).

2/ *Développement de l'autonomie* dans la pratique par l'élargissement de son champ d'action physique, cognitif, affectif, mécanique... Cette autonomie concerne la maîtrise de la prise de risque (évaluer le risque et proposer une réponse adaptée au problème posé). Elle concerne aussi la préparation, la vérification et l'entretien permanent de son matériel (ne pas être dépendant des autres, pouvoir gérer les problèmes pendant la pratique).

## **III) Compétences développées**

Le pratiquant doit traiter en permanence des informations sur soi, sur le milieu et sur l'engin en fonction du projet de déplacement (seul, en groupe, en milieu inconnu, trial, descente, slalom, raid, orientation, course de côte...) et gérer les émotions suscitées par le contexte (isolement, obstacles, confrontation...).

Ces compétences peuvent se décliner comme suit avec pour élément central le corps et l'engin

**Compétences motrices**

**Se propulser**

Adapter le pédalage à l'effet attendu

- maintenir/entretenir sa vitesse
- augmenter sa vitesse
- rouler le plus vite possible
- descendre
- se déplacer sur le plat
- monter

**S'équilibrer**

Rétablir son équilibre en situation de déséquilibre

en adoptant la meilleure position de son corps et en opérant les transferts de poids nécessaires

- monter
- descendre
- franchir un obstacle
- sauter
- franchir un passage étroit, un dévers
- réaliser un circuit « trialisant »
- passer une bosse

**Piloter**

Utiliser les trajectoires

contrôler son freinage

savoir s'arrêter en fonction de la vitesse et du terrain

contrôler sa trajectoire dans des conditions particulières ( boue ... )

pour suivre un parcours

- réaliser un itinéraire varié
- tourner
- suivre un parcours
- franchir des passages difficiles (étroits...)
- ralentir

**Compétences cognitives**

**Orientement**

traiter les informations sur le milieu, sur soi, s'orienter ( repérage )

- mémoriser un itinéraire
- élaborer un itinéraire sur une carte
- percevoir les obstacles
- apprécier les distances
- modifier sa trajectoire
- suivre un tracé
- respecter le milieu (faune, flore, autres usagers...)

**Un corps un engin**

**Autonomie, sécurité**

entretenir, préparer, réparer son vélo

- nettoyer, graisser (chaîne, plateaux, pignons, dérailleurs...)
- vérifier, régler (déailleurs, pédalier, freins, système de direction...)
- prévoir une trousse de secours
- prévoir l'équipement nécessaire (casque, gants, lunettes...)
- s'informer de la météo
- déterminer le lieu de pratique
- identifier les caractéristiques du parcours (dénivelé, longueur, difficultés...)
- évaluer le temps de la sortie...
- respecter les règles indispensables à la sortie en groupe
- apprendre et respecter les codes de circulation adaptés au milieu

**Compétences affectives et sociales**

### **III Des situations de référence**

la situation de référence s'utilise en début d'apprentissage pour confronter les élèves aux problèmes fondamentaux de l'activité et pour situer leur niveau de pratique . Elle sera également utilisée en fin d module pour identifier les réussites et les difficultés des élèves et mesurer leurs progrès .

La situation de référence doit proposer plusieurs degré de maîtrise des problèmes de manière à ce que chaque élève puisse au moins réussir le premier niveau .

### **Exemples de situations de référence**

#### **Situation de référence 1**

*;* Milieu : cour de l'école, plateau d'EPS, parc à proximité...

*;* But : réaliser en vélo un parcours en enchaînant les actions suivantes :

- monter sur son vélo d'un côté, rouler, s'arrêter, descendre de l'autre côté...
- slalomer entre des plots
- passer sous un obstacle horizontal (élastique...)
- toucher un objet en l'air
- monter sur son vélo et atteindre le plus vite possible une zone distante de 30 mètres environ
- effectuer une légère montée
- circuler dans une zone en tenant compte des autres usagers et des règles de circulation
- effectuer une légère descente, freiner pour s'arrêter dans une zone délimitée
- rouler dans un couloir étroit
- faire tomber une quille avec un pied
- passer sur une planche basculante
- ...

*;* Critères de réussite :

- réaliser le parcours en entier

*;* Critères et indicateurs d'évaluation :

- *équilibre* : pose des pieds au sol, chute, contact avec les obstacles...
- *pilotage* : position/mobilité sur le vélo (assis, debout), respect/maîtrise des trajectoires, arrêt dans la zone..
- *propulsion* : changement de vitesses, arrêt dans la montée, temps pour franchir la distance...

## **Situation de référence 2**

‡ Milieu : site naturel, bois, parcours de VTT balisé...

‡ But : réaliser à deux un parcours varié d'1 km environ, avec des bosses, des virages, des côtes, des descentes, des zones avec de l'herbe, de la terre, des cailloux...

‡ Conditions de réalisation :

- la classe est divisée en deux groupes (coureurs et observateurs)

- les coureurs partent toutes les 30 secondes par 2

- les observateurs (par 2) sont répartis sur des zones déterminées (montée, descente, virages, arrivée...) avec une fiche d'observation

- les fiches ont été préparées en classe

‡ Critères de réussite :

- effectuer le parcours en entier

- revenir à deux et ne jamais se séparer

‡ Critères et indicateurs d'évaluation :

- équilibre : pose des pieds au sol, chute

- pilotage : position sur le vélo (assis/debout), choix de la trajectoire (facile/difficile)

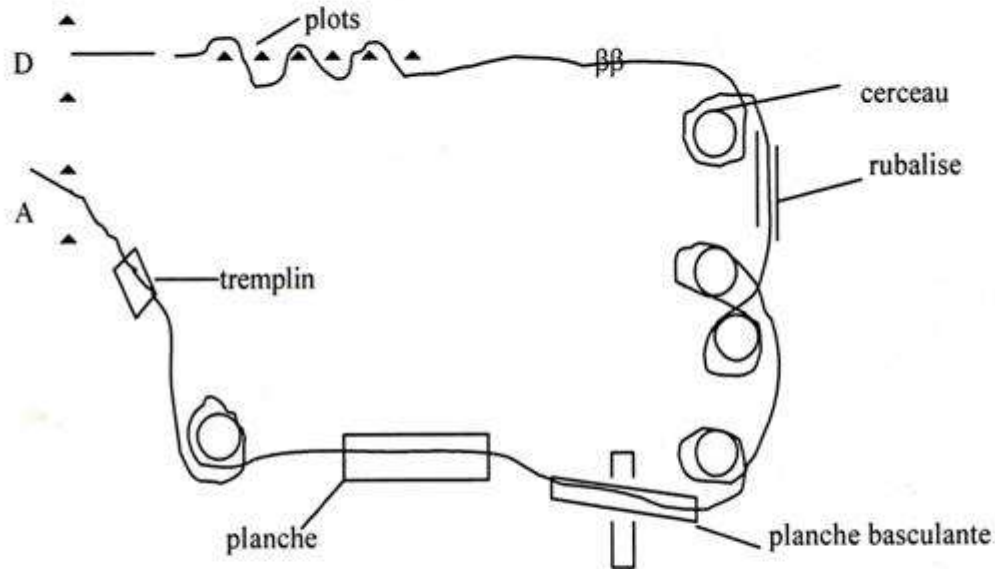
- propulsion : changement de braquet, temps

- sécurité : respect du déplacement à deux

## **Autres situations de référence**

## domaine équilibration

- **Objectif** : maîtriser son équilibre sur le vélo
- **But** : réaliser un parcours parsemé d'obstacles
- **Critères de réussite** : poser le pied à terre le moins possible / ne pas toucher-renverser les obstacles
- **Type de tâche** :

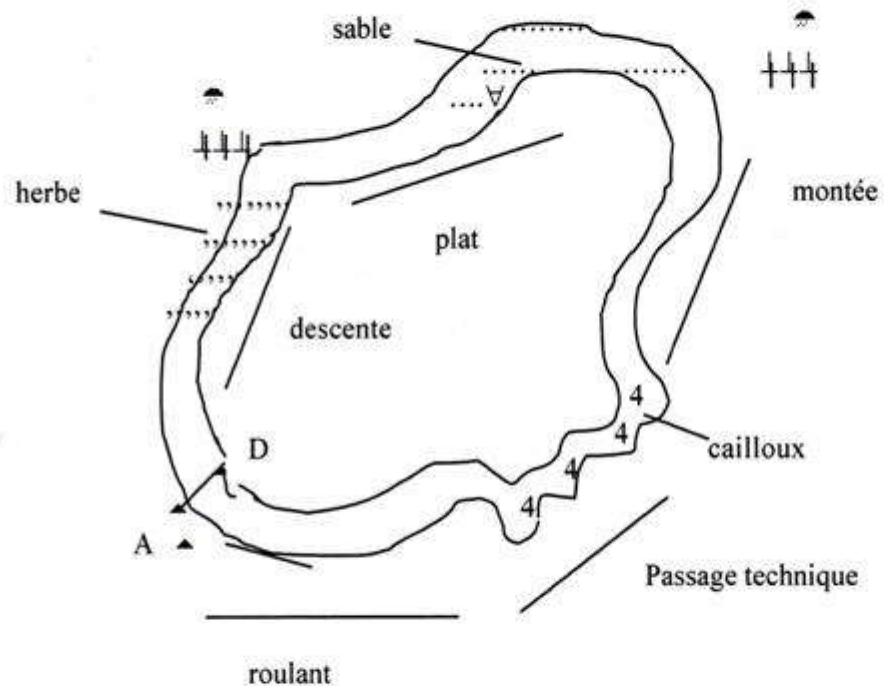


### ○ Variantes ou autres tâches :

- «L'escargot» : franchir la zone en mettant le plus de temps possible, sans mettre le pied à terre...
- «La monture» : monter, descendre, changer de position, supprimer un appui... en fonction des zones...
- «Le pompon» : toucher un objet suspendu...
- «Le chef d'orchestre» : imiter les mimiques, les attitudes, les positions du meneur...
- «La rivière» : relais par équipe. La roue avant ne doit pas toucher les obstacles posés au sol (lattes)...
- «Le garçon de café» : relais par équipe. Chaque coureur tient un plateau sur lequel sont posés des pots de yaourt...

## domaine propulsion

- **Objectif** : adapter le pédalage et le braquet en fonction du terrain
- **But** : réaliser le parcours le plus vite possible
- **Critères de réussite** : temps, fourchette de temps
- **Type de tâche** :

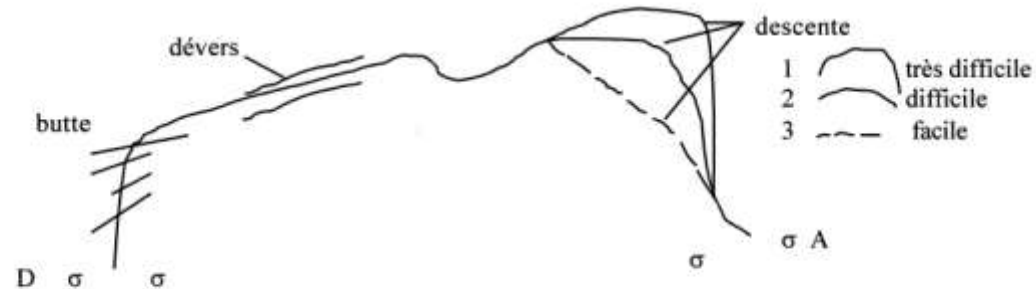


### ○ Variantes ou autres tâches :

- « 1, 2, 3 soleil » : quand le soleil se retourne, après avoir compté, ne plus bouger...
- « Le départ au top » : se déplacer ensemble dans un espace délimité, au signal démarrer vite et être le premier à atteindre la zone...
- « Les quatre coins » : au signal, changer de cerceau le plus vite possible...
- « La zone brûlante » : faire des va-et-vient d'un camp à l'autre, au signal s'arrêter : tout élève se trouvant dans la zone brûlante a perdu...

## domaine pilotage

- **Objectif** : adapter sa position et ses trajectoires en fonction du terrain
- **But** : réaliser le parcours sans s'arrêter
- **Critères de réussite** : - ne pas chuter ni poser le pied au sol  
- déplacement du centre de gravité (latéralement/longitudinalement)
- **Type de tâche** :



### ○ Variantes ou autres tâches :

- « Le slalom » : terrain naturel, en pente, sol avec des feuilles, de la terre...slalomer autour des arbres...
- « L'arrêt d'urgence » : terrain naturel, pente forte, freiner et s'arrêter après avoir fait tomber le 1<sup>er</sup> obstacle (latte posée sur 2 plots) mais pas le 2<sup>ème</sup>...
- « Les appuis » : toucher avec la hanche ou l'épaule un objet tenu par un camarade positionné dans une zone interdite au vélo...ou prendre de l'élan, puis, en roue libre, incliner le vélo le plus possible entre 2 portes, à gauche, à droite...
- « Le signal » : rouler en ordre dispersé, au signal (visuel ou sonore) s'arrêter en utilisant le frein avant/arrière/les deux...



# Maitrise du vélo

## ( 6 séances )

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°1	
<b>Compétence visée</b> : Etre capable de trouver son équilibre par rapport au vélo	
	<p><b>Situation 1</b> : Amener le vélo à un partenaire</p> <p><b>Description</b> : Deux vagues d'enfants face à face (séparées de 10 m.).</p> <p><b>Consigne</b> : - Au signal, vous amenez le vélo au partenaire qui se trouve face à vous.</p>
	<p><b>Situation 2</b> : Se placer par rapport au vélo</p> <p><b>Description</b> : En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant. Chacun tient un vélo en mains.</p> <p><b>Consignes</b> : - Déplacez-vous de l'autre côté du vélo. - Placez-vous devant/derrière le vélo.</p>
	<p><b>Situation 3</b> : Echanger son vélo avec un autre enfant</p> <p><b>Description</b> : En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant. Chacun tient un vélo en mains et se déplace dans l'espace</p> <p><b>Consignes</b> : - Au signal, vous échangez votre vélo avec un autre enfant. - Au signal, vous échangez votre vélo avec un autre enfant dont le vélo est de la même couleur. - Au signal, vous échangez votre vélo avec l'enfant qui est le plus prêt</p>

<b>SEANCE n°2</b>	
<b>Compétence visée : Etre capable de se déplacer et de se propulser</b>	
	<p><b>Mise en activité</b>  <b>Description :</b>            En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant. Chacun tient un vélo en mains.</p> <p><b>Consignes :</b>            - Déplacez-vous de l'autre côté du vélo.            - Placez-vous devant/derrière le vélo.</p>
	<p><b>Situation 1 :</b> Se déplacer en draisienne.  <b>Description :</b>            En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en marchant.</p> <p><b>Consigne :</b>            - En restant assis sur la selle, déplacez-vous en marchant.</p>
	<p><b>Situation 2 :</b> Se déplacer en draisienne.  <b>Description :</b>            En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément.</p> <p><b>Consigne :</b>            - En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.</p>
	<p><b>Situation 3 :</b> Se propulser le plus loin possible.  <b>Description :</b>            En vague de 5 élèves, à partir d'une zone d'élan, les élèves laissent le vélo rouler, sans pousser, sans pédaler pour parcourir la plus grande distance : 2 m (plot jaune), 5 m (plot rouge), 8 m (plot bleu).</p> <p><b>Consignes :</b>            - Prenez de l'élan.            - Laissez le vélo rouler tout seul.            - Allez le plus loin possible.</p>

## SEANCE n°3

**Compétence visée :** Etre capable de maîtriser le vélo

### **Mise en activité**

#### **Description :**

En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément.

#### **Consigne :**

- En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.

### **Situation 1 :** Découvrir et utiliser les freins.

#### **Description :**

Zone 1 : Par vague de 5 élèves, ils prennent leur élan en draisienne.

Zone 2 : Ils recherchent l'équilibre pieds levés.

Zone 3 : Ils freinent et reposent les pieds au sol.

#### **Consignes :**

- Avant le plot jaune, poussez sur vos pieds.
- Entre le plot jaune et le plot rouge, levez les deux pieds et laissez rouler le vélo.
- Entre le plot rouge et le plot bleu, freinez et posez les pieds.

### **Situation 2 :** Réguler sa vitesse.

#### **Description :**

Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne.

#### **Consigne :**

- Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche.

### **Situation 3 :** S'arrêter dans une zone précise.

#### **Description :**

Par vague de 5 élèves, ils s'élancent jusqu'à la zone d'arrêt (petits plots). Une barre posée sur deux caissettes, à 1,50 m des plots, matérialise la limite de la zone d'arrêt.

#### **Consignes :**

- Poussez sur vos pieds pour prendre de la vitesse
- Arrêtez-vous dans la zone sans faire tomber la barre.

<b>SEANCE n°4</b>	
<b>Compétence visée : Etre capable de pédaler</b>	
	<p><b>Mise en activité</b></p> <p><b>Description :</b> Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne.</p> <p><b>Consigne :</b> - Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche.</p>
	<p><b>Situation 1 :</b> Démarrer avec son vélo</p> <p><b>Description :</b> Par vague de 5 élèves : face aux élèves, des zones délimitées par des lignes permettent de mesurer la distance qu'ils vont parcourir.</p> <p><b>Consigne :</b> - Allez le plus loin possible en appuyant sur une pédale.</p>
	<p><b>Situation 2 :</b> Garder les pieds posés sur les pédales</p> <p><b>Description :</b> En dispersion, après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder.</p> <p><b>Consignes :</b> - Prenez de l'élan en draisienne - Regardez toujours devant vous - Posez les pieds sur les pédales et laissez-vous rouler.</p>
	<p><b>Situation 3 :</b> Démarrer en patinette assis</p> <p><b>Description :</b> Par vague : l'élève est assis sur son vélo, un pied sur une pédale et, d'une poussée au sol, il démarre avec l'autre pied.</p> <p><b>Consigne :</b> - Prenez de l'élan en patinette assis et rattrapez vos pédales pour pédaler.</p>

<b>SEANCE n°5</b>	
<b>Compétence visée</b> : Etre capable de se propulser, de s'équilibrer	
	<p><b>Mise en activité</b></p> <p><b>Description :</b> En dispersion, après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prenez de l'élan en draisienne</li> <li>- Regardez toujours devant vous</li> <li>- Posez les pieds sur les pédales et laissez-vous rouler.</li> </ul>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> : Pédaler et se laisse rouler</p> <p><b>Description :</b> Par vague de 5 élèves : le trajet se déroule sur 5 zones, qui mesurent alternativement 10 m et 5 m</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarrez et pédalez dans la première zone</li> <li>- Puis laissez-vous rouler dans la deuxième</li> <li>- Pédalez à nouveau dans la troisième et ainsi de suite.</li> </ul>
	<p><b><u>Situation 2</u></b> : Rouler dans un couloir</p> <p><b>Description :</b> Par vague : face à chaque colonne, un couloir matérialisé par des lattes plates. Elles sont espacées de 50 cm.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Roulez entre les lattes sans les toucher</li> </ul>

## SEANCE n°6

**Compétence visée :** Etre capable de maîtriser le vélo

### **Mise en activité**

**Description :**

En dispersion, après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder.

**Consignes :**

- Prenez de l'élan en draisienne
- Regardez toujours devant vous
- Posez les pieds sur les pédales et laissez-vous rouler.

### **Situation 1** Jouer avec ses freins

**Description :**

En dispersion : chaque enfant roule à allure modérée.

**Consigne :**

- Au signal, serrez les freins puis posez un pied au sol.

### **Situation 2** Réaliser un parcours

**Description :**

Un par un, les élèves font un circuit en pédalant. Le parcours est parsemé de gros obstacles à contourner (pneus, cerceaux). Quand le premier élève a effectué la moitié de son trajet (placer un repère visuel à cet endroit), le suivant peut partir, et ainsi de suite.

**Consigne :**

- En roulant, effectuez le tour du circuit le plus vite possible et arrêtez-vous dans la zone.

# Equilibre ( 6 situations )

<b>SITUATION n° 1</b>	
<b>Compétence visée : Etre capable de modifier ses appuis</b>	
<b>matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un espace d'évolution pour 6 élèves</li> <li>- un couloir pour l'aller , un couloir pour le retour ( piste d'athlétisme par exemple )</li> <li>- une zone d'élan</li> <li>- un élève part lorsque le premier est sur le retour</li> <li>- des plots répartis sur le trajet</li> </ul>
<b>consignes</b>	<p>« après la prise d'élan , tu enlèves un appui à chaque plot : une main, un pied, les fesses , l'autre main , l'autre pied ... »</p> <p>« tu restes toujours dans le couloir d'évolution »</p>
<b>Durée de la tâche</b>	8 à 10 min
<b>Critères de réussite</b>	<p>7 réussites sur 10 passages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- décentration du regard</li> <li>- pas de modification de l'allure</li> <li>- pas de perte d'équilibre</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- modifier les espaces entre les plots</li> <li>- réduire la largeur du couloir</li> <li>- effectuer un parcours avec des courbes</li> <li>- enlever 2 appuis au lieu d'1</li> </ul>

### SITUATION n° 2

**Compétence visée :** Etre capable de franchir un obstacle de 1 à 3 cm sans perdre l'équilibre

<b>matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- un espace d'évolution pour 6 élèves</li><li>- une zone de prise de vitesse de 10 à 15 mètres</li><li>- les élèves partent les uns après les autres et quand le précédent est de retour</li></ul>
<b>consignes</b>	Après avoir pris de l'élan tu franchis les obstacles
<b>Durée de la tâche</b>	8 à 10 min
<b>Critères de réussite</b>	Franchir 7 obstacles sur 10 essais sans mettre le pied à terre <ul style="list-style-type: none"><li>- regard de l'élève au delà de l'obstacle</li><li>- appui sur les 2 pédales , manivelles à l'horizontale</li><li>- fesses légèrement en arrière, ne reposent pas sur la selle</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- varier la vitesse et la distance de l'élan</li><li>- augmenter la hauteur de l'obstacle</li><li>- varier le terrain</li><li>- mettre plusieurs obstacles sur le trajet</li><li>- prévoir une situation suivante avec des obstacles de 5 cm</li></ul>

### SITUATION n° 3

**Compétence visée :** Etre capable de passer sous un obstacle sans le toucher

<b>matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- terrain plat</li><li>- répartition par groupe en fonction de la taille des vélos et des élèves</li><li>- cordes élastiques tendues entre plots ( hauteur 20 cm au dessus de la taille du guidon )</li></ul>
<b>consignes</b>	Vous passer sous les obstacles sans le toucher et sans perdre l'équilibre



<b>Durée de la tâche</b>	8 à 10 min
<b>Critères de réussite</b>	7 passages sur 10 sans perdre l'équilibre, sans toucher l'obstacle - appui sur les pédales à l'horizontale - buste penché sur le guidon , dos plat , fesses en arrière - regard porté sur l'obstacle avant de le franchir
<b>Variantes</b>	- varier les terrains , montée , descente - circuit en courbe , départ , obstacle , arrivée ne sont pas alignés - enchaîner plusieurs obstacles à différentes hauteurs

<b>SITUATION n° 4</b>	
<b>Compétence visée : Etre capable de lâcher un appui</b>	
<b>matériel</b>	<p>Par groupes de 6 élèves , départ échelonné</p> <p>- 2 plots de couleur rouge et verte placés à 5 et 20 m  - un panier rempli de balles , un plot à contourner et un panier vide  - une succession de plots espacés de 3 à 5 m situés sur le même axe de retour</p>
<b>consignes</b>	<p>Tu lèves 3 fois une de tes mains ou un pied entre les 2 premiers plots  tu prends une balle dans le panier , tu contournes le plot et tu reposes la balle dans le dernier panier  tu reviens en slalomant entre les plots et en pointant chacun d'eux avec la main ou le pied</p>
<b>Durée de la tâche</b>	8 à 10 min
<b>Critères de réussite</b>	Réaliser le parcours sans perdre l'équilibre au moins 3 fois de suite - les variations d'appuis sont variées - les actions sont enchaînées sans temps d'arrêt entre chacune d'elles - l'équilibre est maintenu quelque soit l'appui supprimé
<b>Variantes</b>	- nature du terrain - distance entre les plots

- nombre d'appuis libérés
- sens du parcours
- avec ou sans utilisation des freins

### SITUATION n° 5

**Compétence visée :** Etre capable de conserver son équilibre en franchissant de petites bosses , conserver son centre de gravité à la même hauteur

<b>matériel</b>	Terrain présentant plusieurs petites bosses simples asymétriques fixer une rubalise tout au long du parcours en la positionnant toujours à 1,40 m du sol ( par rapport au terrain plat )
<b>consignes</b>	Tu roules en essayant de conserver la tête à hauteur du ruban tu fléchis tes jambes dans les montées tu allonges tes jambes pour te grandir dans les descentes
<b>Durée de la tâche</b>	8 à 10 min
<b>Critères de réussite</b>	7 réussites sur 10 essais - la tête reste bien au niveau du ruban - les bras sont souples et permettent de suivre la ligne de pente - le tronc reste vertical - position des jambes respectée ( l'élève plie bien les jambes dans les montées et les déplie dans les descentes )
<b>Variantes</b>	- effectuer le parcours en marchant pour bien le repérer

- enchaîner sur plusieurs bosses simples
- augmenter progressivement la vitesse de déplacement

### SITUATION n° 6

**Compétence visée :** Etre capable de maîtriser son équilibre sur un parcours comprenant un enchaînement d'obstacles variés

<b>matériel</b>	Terrain d'évolution comportant des obstacles sur une boucle de 300 m environ permettant l'évolution d'une classe par groupe de 2 , l'un réalisant le parcours , l'autre chronométrant
<b>consignes</b>	Tu effectues le parcours le plus vite possible sans poser le pied à terre et sans toucher les obstacles à contourner
<b>Durée de la tâche</b>	10 passages pour chaque élève
<b>Critères de réussite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- n'a pas touché d'obstacles</li> <li>- n'a pas posé le pied à terre</li> <li>- a amélioré son temps de passage entre le début et la fin</li> <li>- porte son regard sur l'obstacle suivant ( anticipation )</li> <li>- franchit l'obstacle sans pédaler</li> </ul>

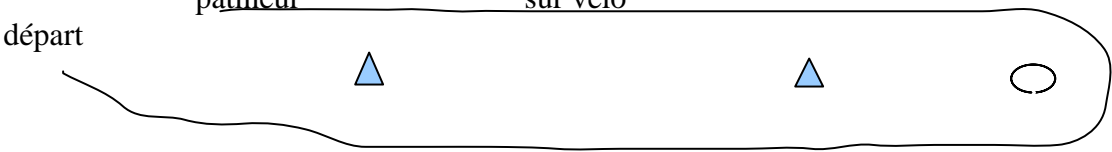
**Variantes**

- diversifier les obstacles et les espaces entre eux
  - varier la distance du parcours
  - faire participer tous les élèves en même temps
- augmenter les difficultés
- faire exécuter le parcours par 2 élèves qui se suivent
  - utiliser des milieux différents

## Propulsion ( 5 situations )

**SITUATION n°1**

**Compétence visée :** Etre capable de monter et descendre de vélo tout en se déplaçant

<b>matériel</b>	<p>Parcours de 20 m en ligne droite un plot à 5 m du départ , un plot à 5 m de l'arrivée</p> <p>patineur sur vélo</p>  <p>changer de côté tous les 5 exercices</p>
<b>consignes</b>	Tu te déplaces en patinant jusqu'au premier plot , tu montes sur le vélo en enjambant la selle tu pédales jusqu'au 2ème plot , redescends de vélo du même côté et tu t'arrêtes à l'arrivée
<b>Durée de la tâche</b>	10 passages pour chaque élève ( 5 de chaque côté )
<b>Critères de réussite</b>	<p>7 passages réussis sur 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'élève met la bicyclette en mouvement en patinant</li> <li>- conservation d'une trajectoire rectiligne en patinant , après être monté , après être descendu</li> <li>- passage de la jambe par derrière pour monter sur le vélo</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- changement de côté</li> <li>- longueur du parcours et nombre de plots</li> <li>- enchaînement de montées et de descentes</li> <li>- rapidité de la course</li> </ul>

### SITUATION n° 2

**Compétence visée :** Etre capable de répéter une fréquence de pédalage

<b>matériel</b>	<p>Espace d'évolution en forme d'anneau sur cet anneau placer un cône de départ et un cône d'arrivée par groupe de 2 , un élève effectue le trajet , l'autre observe le travail de son camarade</p>
<b>consignes</b>	<p>Tu tournes 6 min sur l'anneau sans t'arrêter et sans changer de développement tu roules sans à-coups et sans freinage dans la partie balisée</p>

	le 2ème vérifie que le temps de son camarade est toujours constant dans la partie balisée
<b>Durée de la tâche</b>	Chaque élève effectue 4 passages 1 heure environ
<b>Critères de réussite</b>	3 tours successifs en établissant un temps identique ( la marge d'erreur est de 5 s ) ajuste son action en augmentant ou diminuant sa fréquence de pédalage après avoir consulté son partenaire
<b>Variantes</b>	Pour chaque exercice faire varier - la durée - le développement utilisé - la distance à parcourir - le type de terrain - le nombre d'appuis

### SITUATION n° 3

**Compétence visée :** Etre capable de faire passer la chaîne d'un pignon sur l'autre

<b>matériel</b>	Espace d'évolution où toute la classe circule à vitesse modérée matériel nécessaire à une communication sonore ou visuelle
<b>consignes</b>	Tu te déplaces librement à vitesse moyenne la chaîne sur le grand pignon au signal tu changes de vitesse , pignon immédiatement plus petit et inversement
<b>Durée de la tâche</b>	10 min environ
<b>Critères de réussite</b>	L'élève sait sur quoi il agit en utilisant les manettes ( dérailleur avant ou arrière , montée ou descente des pignons ) utilisation des manettes de façon nuancée ( pignon par pignon ) trajectoire non perturbée pendant les manipulations
<b>Variantes</b>	Utiliser des signaux visuels , utilisation alternée des pignons et des plateaux varier la nature du terrain ( pelouse, cailloux , terre ... ) , parcours enchaînant buttes , dévers , virages

### SITUATION n° 4

**Compétence visée :** Etre capable de changer d'allure , augmenter ou réduire sa vitesse en fonction de sa position dans le groupe

<b>matériel</b>	Un vélo par enfant un terrain permettant de les mettre tous ensemble en activité des groupes de 5 à 6 maximum disposées en file indienne , le premier conduit le groupe , les autres suivent
<b>consignes</b>	Le premier se déplace librement sur le terrain les autres le suivent en restant solidaires au signal le dernier double pour se mettre en tête
<b>Durée de la tâche</b>	Elle est terminée lorsque tous les élèves auront pris 2 fois la tête
<b>Critères de réussite</b>	Espace respecté de 1 m entre chaque élève les élèves adoptent l'allure et la conservent le dernier est capable d'accélération pour prendre la tête du groupe il adapte sa vitesse à celle du groupe
<b>Variantes</b>	Varié les allures varier les terrains remonter en slalomant entre ses partenaires varier les développements varier les signaux ( sonores, visuels ) faire donner la consigne par un élève pour doubler

### SITUATION n° 5

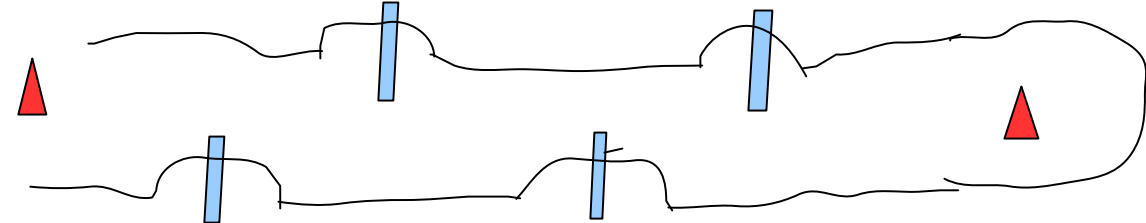
**Compétence visée :** Etre capable de maîtriser le freinage dans des situations variées , ralentir ou s'arrêter sans perdre l'équilibre

<b>matériel</b>	Circuit balisé ( un demi terrain de sport ) avec 4 virages à angle droit un plot à chaque virage un plot situé à 5 m de la ligne de départ
<b>consignes</b>	Tu pars quand le précédent a atteint le plot tu fais le tour du circuit tu t'arrêtes sur la ligne de départ
<b>Durée de la tâche</b>	5 tours
<b>Critères de réussite</b>	L'élève ne dérape pas dans les virages il est capable de s'arrêter sur la ligne quelque soit sa vitesse sans déraper
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nature et déclivité du terrain</li><li>- angle des virages</li><li>- départ à plusieurs</li><li>- vitesse d'exécution</li><li>- nombre de zones de freinage</li><li>- nature du revêtement de la zone de freinage</li><li>- circuit en 8</li></ul>



# Pilotage

## ( 5 situations )

SITUATION n° 1	
<p><b>Compétence visée :</b> Etre capable de franchir plusieurs obstacles en décollant la roue arrière et avant , en gardant sa direction</p>	
<p><b>matériel</b></p>	<p>Un terrain stabilisé des groupes de 6 un parcours en boucle de 100 m ( 50 à l'aller , 50 au retour ) des plots tous les 20 m afin de maintenir une zone de sécurité entre les élèves des lattes de 5 à 10 cm d'épaisseur ; 4 obstacles par boucle</p> 
<p><b>consignes</b></p>	<p>Tu fais le parcours sans toucher la latte avec ta roue et en gardant tes distances avec l'élève qui te précède</p>
<p><b>Durée de la tâche</b></p>	<p>10 min environ</p>
<p><b>Critères de réussite</b></p>	<p>7 réussites sur 10 parcours l'élève franchit l'obstacle sans le toucher <u>roue avant :</u> il repose sa roue en amortissant le choc il conserve équilibre et direction il regarde l'obstacle avant de le franchir <u>roue arrière :</u> idem</p>

	déplacement du corps vers l'avant après franchissement de la roue avant vitesse de déplacement suffisante décollement des fesses de la selle
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La roue avant seulement , puis la roue arrière</li> <li>- la roue avant et la roue arrière en même temps</li> <li>- des obstacles de plus en plus haut ( commencer par des lignes tracées au sol )</li> <li>- un parcours chronométré sous forme de relais</li> <li>- poser la roue avant sur une cible</li> <li>- effectuer un saut latéral</li> </ul>

<b>SITUATION n° 2</b>	
<b>Compétence visée :</b> Etre capable d'adapter la fréquence de pédalage ( utiliser le dérailleur) au profil du terrain rencontré	
<b>matériel</b>	Terrain d'évolution plat ( terre battue , herbe ) entouré de buttes à vélo parcours balisé de 200 à 400 m avec virages larges permettant l'utilisation simultanée par 20 0 30 élèves les élèves se suivent espacés de 15 à 20 m
<b>consignes</b>	Tu pars quand le précédent a fait 20 m tu conserves cette distance entre vous tu roules d'abord sur le palt avec la même fréquence de pédalage puis tu utilises ton dérailleur en montée et en descente pour conserver cette fréquence tu ne dois pas t'essoufler
<b>Durée de la tâche</b>	15 minutes environ
<b>Critères de réussite</b>	Les élèves partent à intervalle régulier conservation de la distance entre eux pas de changement de trajectoire au changement de vitesse regard porté loin en avant anticipation du changement de vitesse
<b>Variantes</b>	

### SITUATION n° 3

**Compétence visée :** Etre capable d'adapter sa conduite aux conditions de l'environnement : météo , vent ..., se protéger d'un vent de côté

<b>matériel</b>	Piste d'athlétisme groupes de 6 faire un essai de positionnement à l'arrêt
<b>consignes</b>	Pour le premier tu roules à allure régulière sur le côté droit pour les suivants tu roules légèrement à gauche de celui qui te précède ta roue avant est à la hauteur du moyeu de sa roue arrière
<b>Durée de la tâche</b>	5 min environ
<b>Critères de réussite</b>	Le groupe reste homogène et conserve une vitesse de déplacement constante les élèves sont vigilants mais non crispés
<b>Variantes</b>	Changer l'élève de tête changer l'abri de côté ( s'abriter sur la droite , s'abriter sur la gauche )réagir à des consignes visuelles ( obstacles disposés sur le parcours ) ou auditives données par l'élève de tête

### SITUATION n° 4

**Compétence visée :** Etre capable de se déplacer en groupe

<b>matériel</b>	Circuit plat de 400 m à 1 km par 2 au départ
<b>consignes</b>	au premier : tu roules à vitesse constante au deuxième : tu restes derrière à 1 m de distance
<b>Durée de la tâche</b>	5 min
<b>Critères de réussite</b>	Allure régulière distance maintenue l'élève reste concentré sur l'écart à maintenir : regard fixé sur le dos du camarade qui le précède
<b>Variantes</b>	- le premier varie sa vitesse

- le 1er passe 2ème
- varier le nombre d'élèves
- le 1er s'écarte et ralentit pour se placer à l'arrière
- idem sur 2 files

### SITUATION n° 5

**Compétence visée :** Etre capable de signaler un danger et/ou l'interpréter rapidement

<b>matériel</b>	Stade ou cours d'école ou milieu non protégé
<b>consignes</b>	<u>Arrêt :</u> lever le bras <u>ralentissement :</u> bras tendu à hauteur de l'épaule , bouger la main de haut en bas <u>dépassement :</u> bras en arrière , signe de la main de droite à gauche <u>obstacle , nid de poule :</u> pointer l'index au sol la consigne est donnée par l'élève de tête et répercutée par les autres
<b>Durée de la tâche</b>	30 min
<b>Critères de réussite</b>	Écart entre élève respecté information rapidement transmise et répétée
<b>Variantes</b>	

