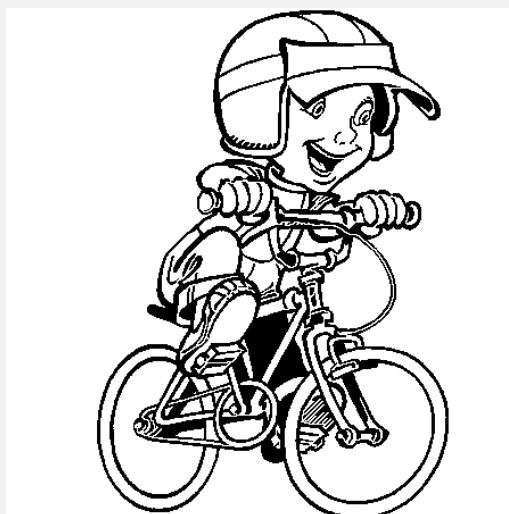


Equipe Départementale EPS
de la Haute-Garonne

Le cyclisme à l'école



2015

DOCUMENT DÉPARTEMENTAL EPS 31

LE CYCLISME A L'ÉCOLE

Sommaire

➤ **Préambule : Présentation du document**

- page 2 : Sommaire
- page 4 : Définitions : le cyclisme ; le cyclisme à l'école
- page 5 : Le cyclisme dans les textes officiels
- page 5 : Organisation pédagogique
- page 6 : Les programmes ; le socle commun
- page 7 : Repères : les compléments des programmes
- page 8 : L'APER
- page 9 : Matériel et sécurité
- page 10 : Les éléments de sécurité du vélo
- page 11 : Le système de transmission du vélo
- page 12 : Pour aller plus loin
- page 13 : Les transformations attendues
- pages 14 à 16 : Conseils pour la mise en œuvre
- page 17 : Organisation du document

➤ **Niveau 1 : De la découverte de la bicyclette à la recherche d'un équilibre**

- page 19 : Tableau de présentation générale N1
- page 20 : Situation de référence et fiche évaluative N1
- pages 21 à 39 : Situations d'apprentissage N1

➤ **Niveau 2 : De la recherche d'un équilibre à un pilotage maîtrisé de l'engin**

- pages 41 et 42 : Tableau de présentation générale N2
- page 43 : Situation de référence N2
- page 44 : Fiche évaluative N2
- pages 45 à 84 : Situations d'apprentissage N2

➤ **Niveau 3 : Du pilotage maîtrisé de l'engin à une gestion de l'effort et de sa sécurité en milieu varié, seul ou en groupe**

- pages 86 et 87 : Tableau de présentation générale N3
- page 88 : Situation de référence N3
- page 89 : Fiche évaluative N3
- pages 90 à 108 : Situations d'apprentissage N3
- pages 109 à 112 : Schémas des parcours N3

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le vélo à l'école

Préambule


2015

1 – Définition générale du cyclisme

Le cyclisme est une activité qui permet de se déplacer d'un point à un autre dans un milieu incertain et variable au moyen d'un engin roulant (la bicyclette) nécessitant une activité complexe (physiologique, cognitive, affective...) d'équilibre, de pilotage, de propulsion, d'anticipation de trajectoires, de gestion de l'effort, de gestion du risque et de la sécurité, de la part du pratiquant.

2 – Définition du cyclisme à l'école

A – Objectifs généraux de l'apprentissage

Passer du cycliste débutant  au cycliste autonome

	MILIEU AMENAGÉ SECURISÉ		MILIEU OUVERT ET VARIÉ
Propulsion / Equilibration	<p>Equilibration précaire.</p> <p>Régulation de la vitesse par une succession de phases de pédalage (fréquence de pédalage irrégulière).</p>	<p>Capacité à modifier un ou plusieurs appuis (lâcher une main...).</p> <p>Capacité à rétablir une situation de déséquilibre.</p> <p>Capacité à garder une fréquence de pédalage</p>	<p>Passage sur ou sous un obstacle, ramassage d'un objet, sans perte d'équilibre.</p> <p>Capacité à s'arrêter à un point précis, sans poser le pied à terre puis de repartir (faire du surplace).</p> <p>Choix de la fréquence de pédalage en fonction du terrain.</p> <p>Capacité d'adapter l'allure de déplacement au sein d'un groupe (garder les distances de sécurité).</p>
Direction	Trajectoire aléatoire avec des écarts fréquents.	Capacité à suivre une ligne droite ou une courbe sans faire d'écart.	<p>Capacité à suivre une trajectoire en enchaînant des virages serrés.</p> <p>Choix de la trajectoire optimale en tenant compte du terrain.</p>
Maîtrise du vélo	Pas d'utilisation des freins et incapacité de s'arrêter à un endroit précis.	Maîtrise du freinage dans des situations variées.	<p>Maîtrise le freinage d'urgence.</p> <p>Maîtrise le freinage et le changement de braquets dans toutes les situations.</p>
Prise d'informations	Incapacité à décentrer le regard de la roue.	Capacité à porter le regard sur des obstacles situés en avant et latéralement.	Capacité à lire l'ensemble des informations de l'environnement pour anticiper son déplacement et signaler un danger aux autres.
Gestion de l'effort	Succession d'accélération et de pauses.	Réalisation d'efforts réguliers sur un terrain plat.	<p>Adaptation de sa vitesse en fonction du profil du terrain.</p> <p>Gestion de l'effort long sur une trentaine de kilomètres.</p>

B – Le cyclisme dans les textes officiels: réglementation et programmes

▪ **Nomenclature chronologique des textes réglementaires en vigueur**

- ⌚ Circulaire n° 99-136 du 21.09.1999 : Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques (BOEN hors série n° 7 du 23.09.1999).
- ⌚ Circulaire n° 2002-229 du 25.10.2002 : Mise en œuvre d'une Attestation de Première Education à la Route dans les écoles maternelles et élémentaires (APER). Encart spécial BOEN n° 40 du 31.10.2002.
- ⌚ BOEN n° 3 du 19.06.2008, numéro hors série : Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire.
- ⌚ BOEN n° 1 du 05.01.2012 : Aides pour les disciplines.
- ⌚ Circulaire n°92-196 du 3.07.1992 (BO n°29 du 16.07.1992) : Participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires.

▪ **Encadrement**

L'enseignant, dans le cadre de l'organisation du service, assure l'encadrement et l'organisation des séances. Il est responsable de ses élèves et de l'enseignement qui leur est dispensé.

<p>✓ L'enseignant peut encadrer seul</p> <ul style="list-style-type: none">- Dans l'enceinte de l'école- En milieu protégé* proche de l'école (espace en dehors de toute voie publique) <p><i>* Pour se rendre sur le lieu de pratique (hors enceinte de l'école), le déplacement doit s'effectuer à pied en poussant le vélo</i></p>	<p>✓ L'enseignant ne peut pas encadrer seul</p> <ul style="list-style-type: none">- En dehors de l'enceinte de l'école ou du milieu protégé*- En sortie sur route <p><i>* Pour se rendre sur le lieu de pratique, le déplacement peut s'effectuer à vélo en respectant les textes en vigueur (ci-dessous)</i></p>
	<p>Taux minimum d'encadrement</p> <ul style="list-style-type: none">- Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe, plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant.- Au-delà de 12 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves.

▪ **Intervenants autorisés**

- ✓ Les professionnels rémunérés : soumis à l'agrément de l'IA-DASEN.
 - Les personnels titulaires du Diplôme d'état : BPJEPS option cyclisme; BE cyclisme, VTT
 - Les fonctionnaires territoriaux des APS : ETAPS
- ✓ Les intervenants bénévoles participant à l'enseignement : leur agrément est délivré par l'IA-DASEN suite à une formation académique (contacter les conseillers pédagogiques en EPS)
- ✓ Pour les tâches d'accompagnement, d'autres personnes peuvent être sollicitées mais ne sont pas prises en compte dans le taux d'encadrement.

NB : les AESH (individuelles ou collectives), soutien des élèves à besoins particuliers, sont sollicitées dans le cadre de leur mission mais ne peuvent pas être prises en compte dans le taux d'encadrement.

▪ **Organisation**

✓ **Pédagogique**

L'enseignant délègue : L'enseignant a en charge un groupe en particulier. Les groupes sont dispersés et encadrés dans une unité de lieu par des intervenants extérieurs bénévoles ou rémunérés agréés par l'IA-DASEN.

L'enseignant supervise : L'enseignant n'a pas en charge un groupe en particulier. Les groupes sont dispersés et encadrés dans une unité de lieu par des intervenants extérieurs bénévoles ou rémunérés agréés par l'IA-DASEN.

- Consignes données aux élèves :**
- ▶ Avant l'activité et compréhensibles par tous
 - ▶ Non négociables
 - ▶ Adaptées à l'âge et aux caractéristiques des élèves.

- Organisation de la séance :**
- ▶ Les rôles et tâches confiées aux partenaires sont définies avant la séance.
 - ▶ Les groupes sont constitués avant la séance.

Sécurité

Le port d'un casque homologué est obligatoire

Les bicyclettes sont réglées et vérifiées, elles peuvent rouler sur la voie publique en cohérence avec le code de la route.

- Une bonne connaissance de l'itinéraire :**
- ▶ Repérer : virages et carrefours dangereux, présence de gravillons, zones de repos, points d'eau, déclivités,...
 - ▶ Consulter la météo
 - ▶ Prévenir la gendarmerie du passage des élèves

▪ Les programmes

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
<i>Programme Maternelle BO n° 2 du 26 mars 2015</i>	<i>Les programmes de l'école primaire, BO hors série n°3 du 19 juin 2008</i>	
[...] l'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites. Il les invite à mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles [...], à développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter...), à découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). Pour les enfants autour de quatre ans, l'enseignant enrichit ces expérimentations à l'aide de matériels sollicitant l'équilibre [...], permettant de nouveaux modes de déplacement (tricycles, draisiennes, vélos, trottinettes...). Il attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.	L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé. La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.	L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.
<i>Ressources Maternelle</i>	<i>Socle commun de connaissances et de compétences. BO n°29 du 20 juillet 2006</i>	
<p>-De l'étape 1.(autour de 2 ans ½ / 3 ans) : Familiarisation avec des engins qui déstabilisent les équilibres habituels et engagent des actions motrices spécifiques.</p> <p>- A l'étape 2 (autour de 3-4 ans) : Piloteage d'engins sur un itinéraire simple en maîtrisant la vitesse et les arrêts.</p> <p>-A l'étape 3 (autour de 5 ans) : Maîtrise d'engins sur un itinéraire complexe en prenant des informations visuelles pour changer de direction ou d'allure.</p>	<p><u>C7 : L'autonomie et l'initiative :</u> maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ; se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée.</p>	<p><u>C6 : Les compétences sociales et civiques :</u> respecter les règles de la vie collective notamment dans les pratiques sportives ; coopérer avec un plusieurs camarades ; obtenir l'attestation de première éducation à la route.</p> <p><u>C7 : L'autonomie et l'initiative :</u> s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ; se déplacer en s'adaptant à l'environnement réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ; utiliser un plan.</p>

Repères des compléments des programmes (BO n°1 du 5 janvier 2012)

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
<p>Réaliser des parcours simples en vélo dans l'école ou dans un espace protégé.</p>	<p>Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.</p>	<p>Réaliser un parcours d'actions diverses en vélo.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les équipements de sécurité (casque), s'équiper seul, vérifier le matériel avant de l'utiliser. - Prendre de l'élan, se laisser rouler, changer de direction, s'arrêter dans une zone définie. - Maîtriser des équilibres en fonction de l'engin utilisé (en vélo, pédaler assis et debout,...) - Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier...) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu. - Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité. - Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé. - Pédaler en gérant son effort sur un parcours connu. - Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. - Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. - Rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s'arrêter dans une zone de 3 mètres. 	<p>Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...). - Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. - Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. - Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe. 	<p><u>A vélo :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence... 	
			<p><u>Préparer et effectuer une sortie à vélo (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...)</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette. - Prendre en compte les différentes contraintes (configuration et état de la chaussée, espaces et densité de circulation, conditions météo) aussi bien dans un espace aménagé que sur la chaussée. - Respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par le geste ou par la voix un changement d'allure, de direction, un danger. - Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté). - Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins une heure, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent. 	

APER « Attestation de Première Education à la route ».

Les savoirs et savoir-faire énoncés dans ce tableau renvoient au document « Attestation de Première Education à la route ».

☞ Circulaire n° 2002-229 du 25.10.2002 : Mise en œuvre d'une Attestation de Première Education à la Route dans les écoles maternelles et élémentaires (APER). Encart spécial BOEN n° 40 du 31.10.2002.

Savoirs, savoir-faire à acquérir	Validation en fin de cycle					
	Cy1		Cy2		Cy3	
	Elève	Maître	Elève	Maître	Elève	Maître
- Les cases blanches indiquent 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 noires indiquent les cycles qui ne sont pas concernés						

Quand je roule.

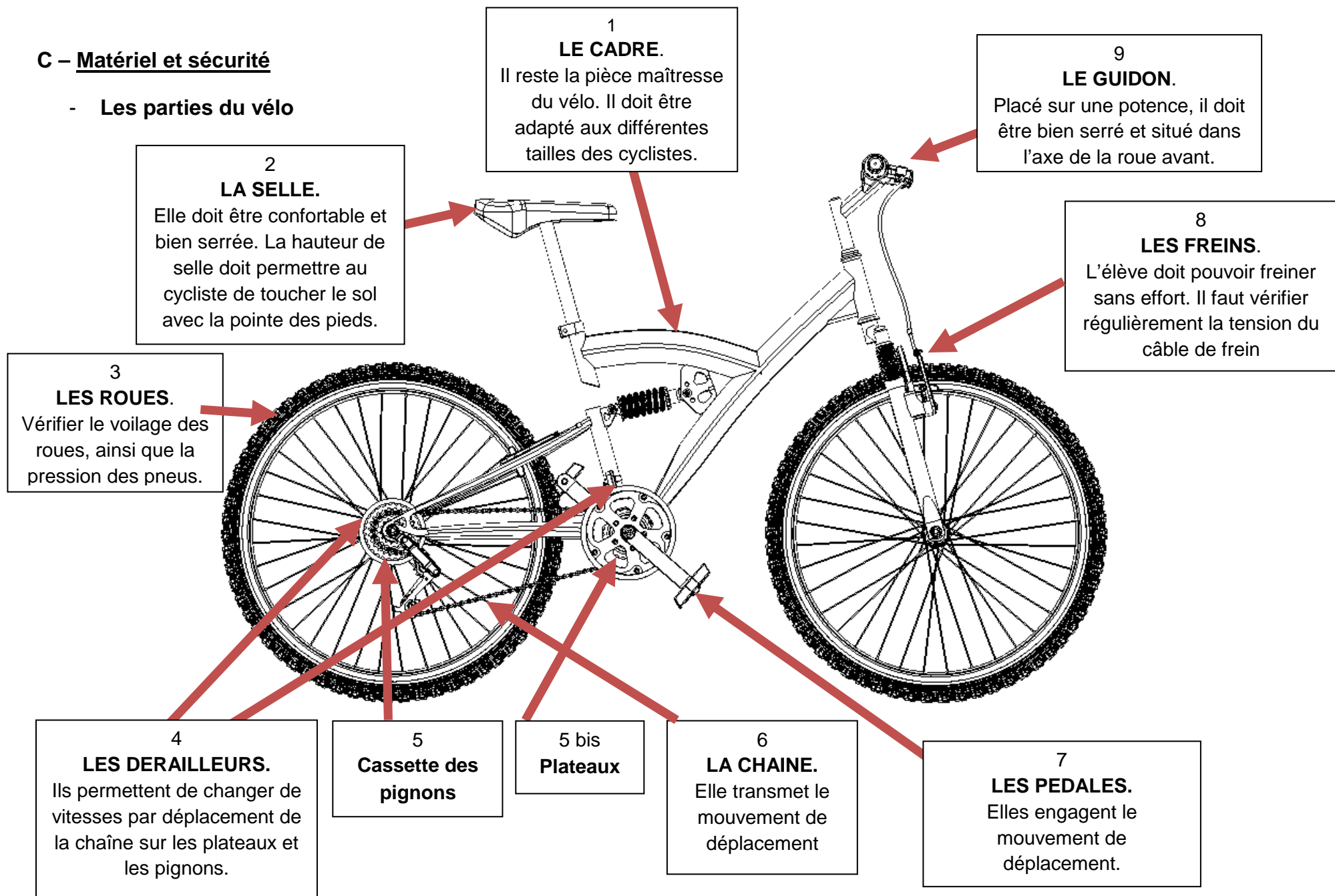
<input type="checkbox"/> Je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons.						
<input type="checkbox"/> Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise.						
<input type="checkbox"/> Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.						
<input type="checkbox"/> Je sais rouler en tenant compte des autres.						
<input type="checkbox"/> Je sais rouler en groupe.						
<input type="checkbox"/> Je demande et j'utilise les équipements de protection.						
<input type="checkbox"/> Je vérifie et j'utilise les équipements.						
<input type="checkbox"/> Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.						

Je connais les règles du code de la route :

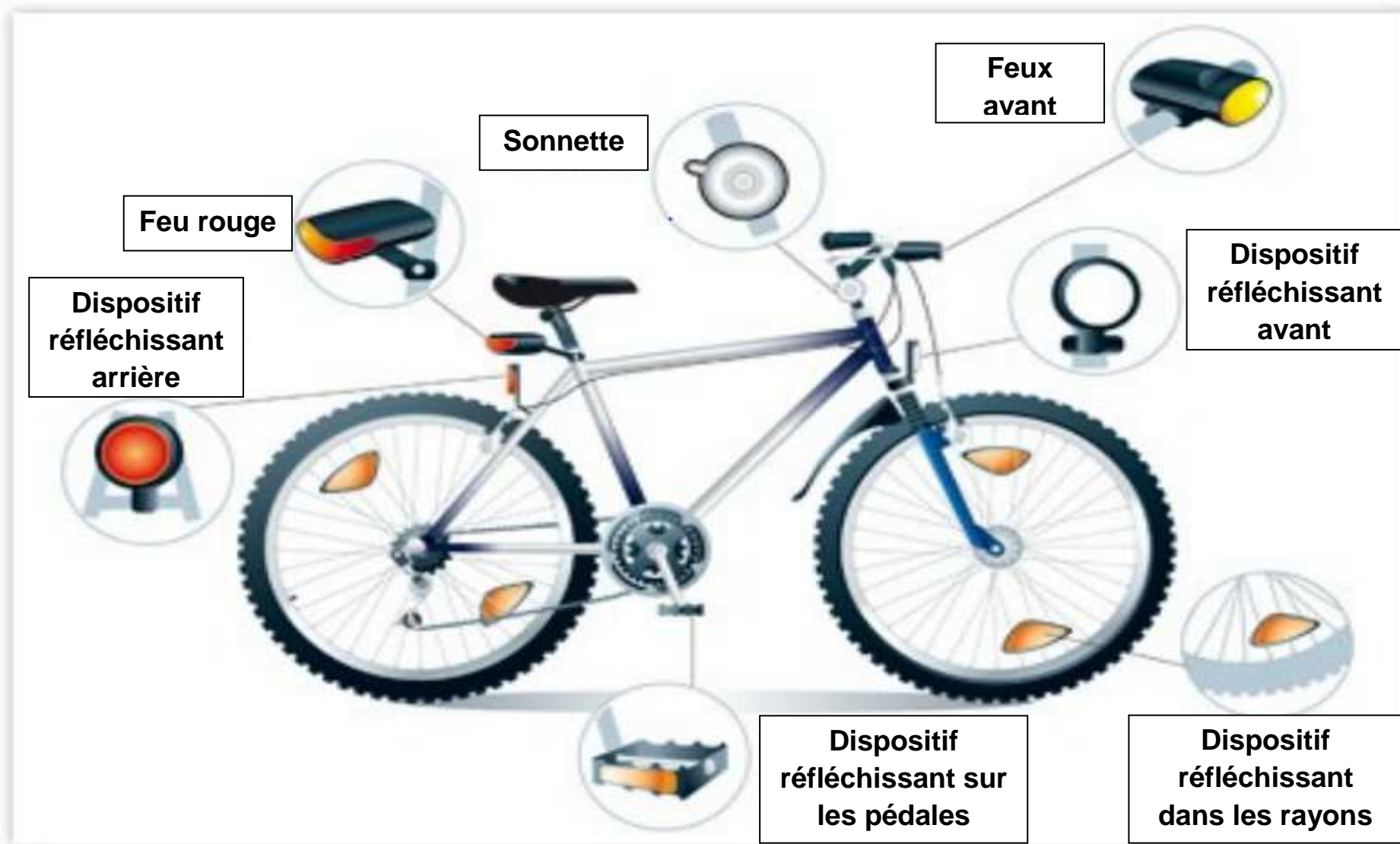
<input type="checkbox"/> Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.						
<input type="checkbox"/> Je sais rouler à droite.						
<input type="checkbox"/> Je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).						
<input type="checkbox"/> Je connais l'ordre de passage aux intersections.						
<input type="checkbox"/> Je signale à temps mes intentions de changement de direction.						
<input type="checkbox"/> Je respecte ces règles du code de la route.						

C – Matériel et sécurité

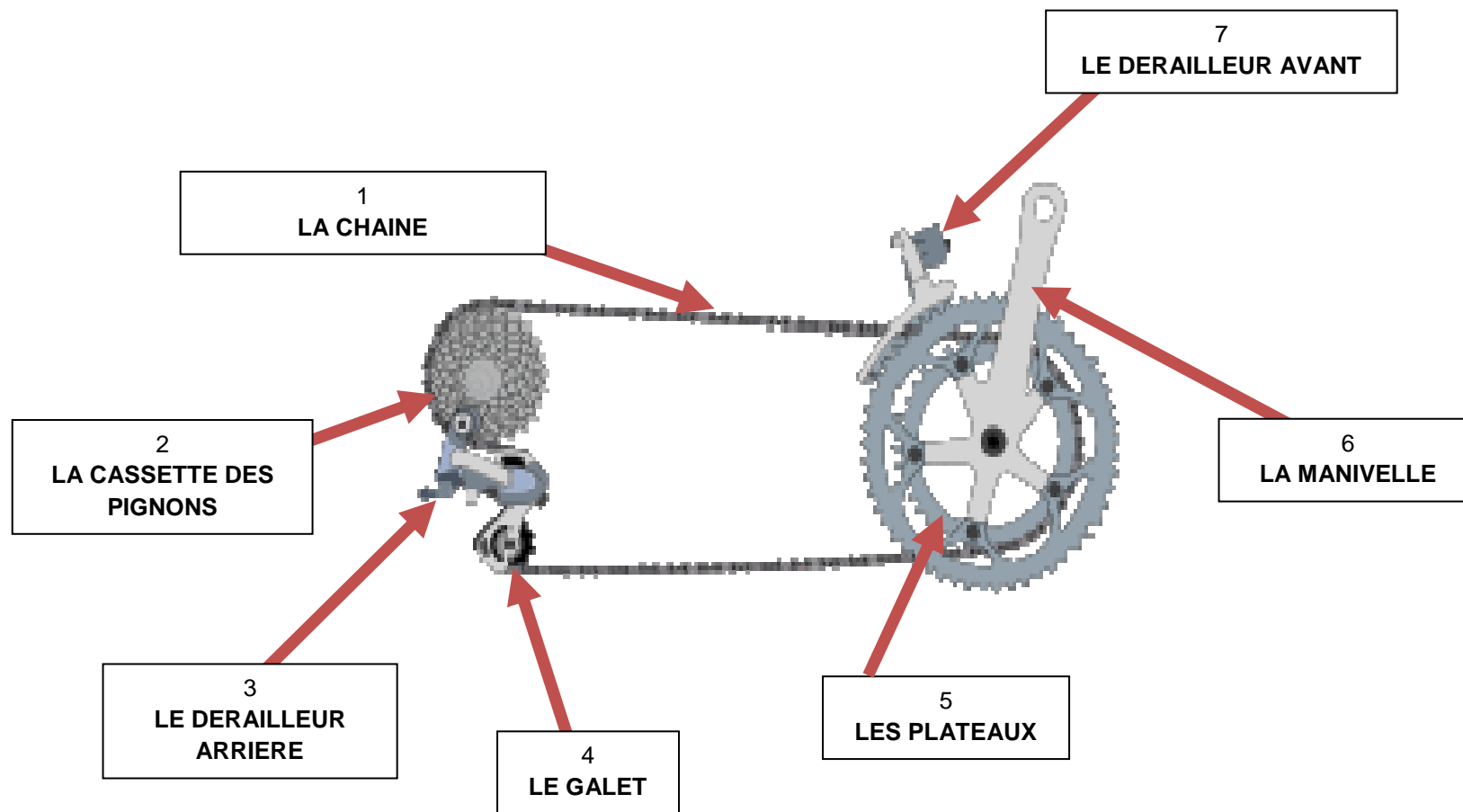
- Les parties du vélo



- Les éléments de sécurité du vélo



- Le système de transmission du vélo : les dérailleurs



- Pour aller plus loin :

a) Définitions

Le braquet : c'est le rapport entre le nombre de dents du plateau utilisé et le nombre de dents du pignon utilisé.

Il s'exprime de la manière suivante :

$$\text{Braquet} = \frac{\text{Nombre de dents du plateau}}{\text{Nombre de dents du pignon}}$$

Le développement : c'est la distance parcourue par le vélo pour **un tour complet du pédalier**.

Il dépend du braquet utilisé et du diamètre de la roue.

Le développement se calcule de la manière suivante : Développement = braquet x diamètre de la roue x π

Exemple : pour un VTT dont les roues sont de 24 pouces (vélo d'enfant)

- ✓ Plateau 26 dents, pignon 16 dents 26/16, développement : 3m12
- ✓ Plateau 36 dents, pignon 16 dents 36/16, développement : 4m33
- ✓ Plateau 46 dents, pignon 16 dents 46/16, développement : 5m53

Site de calcul du développement : http://www.cyclos-cyclotes.org/braquet_tableur.htm

En passant sur un plus petit plateau on pédale plus facilement et on augmente la fréquence de pédalage.

En passant sur un plus petit pignon c'est le contraire : on pédale moins facilement et on diminue la fréquence de pédalage.

Il faut éviter les combinaisons petit plateau / petits pignons et grand plateau / grands pignons car non seulement elles ne servent à rien puisqu'on annule d'un côté l'effet qu'on obtient de l'autre, mais surtout l'angle que forme la chaîne par rapport aux dentures des plateaux et des pignons devient trop important, augmentant l'usure de la transmission et pouvant même provoquer des pannes mécaniques (déraillement, rupture de chaîne).

Pour éviter les croisements de chaîne, il suffit de se rappeler que le déplacement latéral de la chaîne a le même effet devant et derrière. Plus elle est à l'intérieur du vélo, plus le braquet est petit, on pédale vite avec moins d'effort. Plus la chaîne est à l'extérieur du vélo, plus le braquet est grand, on pédale avec plus d'effort).

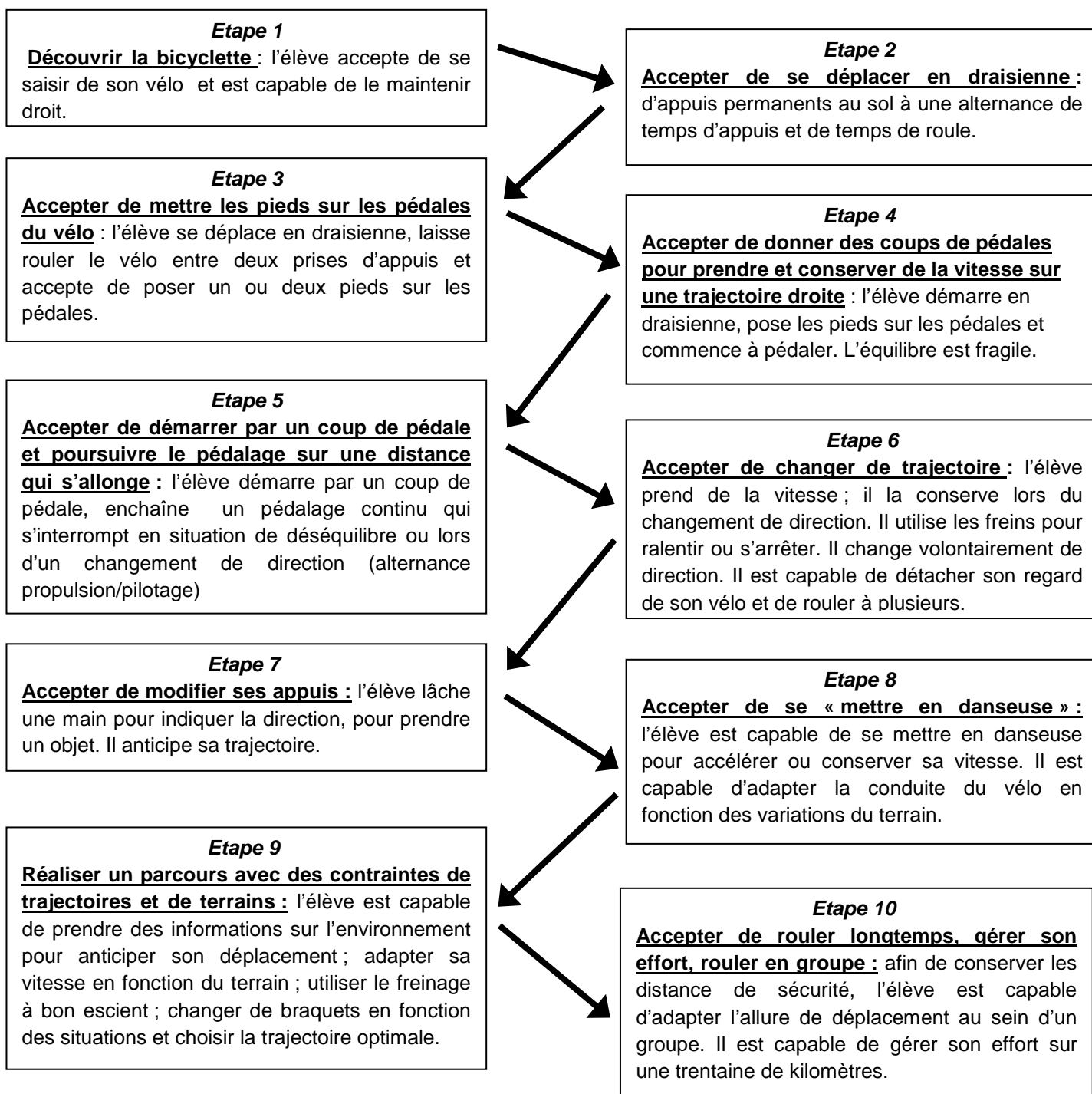
En conclusion, pour monter un col, il faut utiliser un petit braquet, pédalage plus facile. Pour rouler sur du plat ou en descente, choisir un grand braquet pour éviter de "mouliner".

b) Bibliographie

- Prévention MAIF et USEP Pyrénées Atlantiques : la sortie à vélo, guide pédagogique d'accompagnement
- Cyclisme à l'école, Essai de réponses, Editions Revue EPS
- 50 activités pour éduquer à la sécurité routière Editions SCEREN 2012

3 – Les transformations attendues : axes privilégiés

Ce que les élèves doivent réussir à faire ; ce que l'on doit réussir à enseigner aux élèves



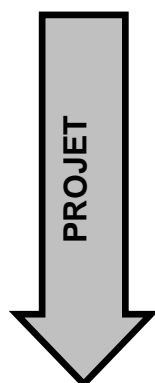
Dans ce document, les trois grandes phases d'apprentissage (niveaux 1, 2, 3) sont déclinées en étapes :

- **Niveau 1 : étapes 1 à 5**
- **Niveau 2 : étapes 6 à 8**
- **Niveau 3 : étapes 9 à 10.**

Chacune participe de la construction de compétences qu'il est fondamental de maîtriser pour pouvoir passer à la phase d'apprentissage suivante.

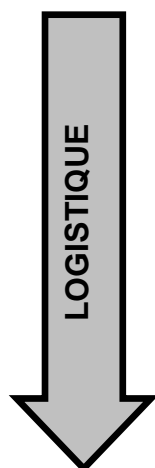
4 – Conseils pour la mise en œuvre

A - Conseils pour la mise en œuvre d'un projet vélo efficace



À l'école

- Finaliser le projet avec un but précis (sortie sur route, rencontre vélo, sortie sur chemin, itinérance à vélo...)
- S'enquérir des éléments relatifs à la réglementation de l'activité à l'école.
- S'assurer de l'accessibilité des sites d'évolution
- Informer les familles du projet.
- Mettre en place les séances de préparation des élèves au projet vélo.
- Massifier les séances sur une période de 3 à 4 semaines en prévoyant un cycle d'apprentissage de 10 à 12 séances.
- Constituer le cas échéant une équipe d'encadrement (bénévoles, agréés, ETAPS...)
- Etablir les liens entre les domaines disciplinaires qui peuvent aider au projet.

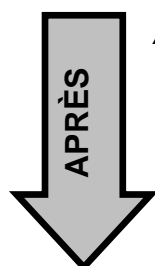


Matériel individuel

- S'assurer de la présence d'un vélo en état pour tous les élèves, en rechercher au besoin.
- S'assurer de la présence d'un casque de protection pour chaque élève et chaque adulte.
- Prévoir le stockage des vélos
- Prévoir de quoi boire

Matériel collectif

- Réunir une trousse d'outils et d'accessoires (pompe et embouts pour gonflage, crevaison, serrage d'écrous divers, chambres à air, bombe anti-crevaison, câble frein, dégrissant...)
- Réunir une trousse de premier secours
- Cf. Conseil pour la mise en œuvre des séances en milieu protégé ou en milieu ouvert.
- Prévoir le couchage et la restauration si le projet prévoit une itinérance à vélo sur plusieurs jours.



A l'école

- Traces du projet pour les élèves (utilisation des TUIC)
- Restitution de la sortie (aux autres élèves, aux familles)
- Evaluation des acquis des élèves relatifs à l'EPS (Maîtrise de la bicyclette), à l'APER, à d'autres domaines disciplinaires, au socle commun (compétence 6 et 7)

B - Conseils pour une mise en œuvre des séances en milieu protégé



AVANT

À l'école

- Vérifier le matériel (les vélos) avec les élèves et sous le regard des adultes.
- Constituer les groupes d'élèves.
- Répartir le cas échéant les intervenants sur les groupes d'élèves ou sur les ateliers qu'ils auront à mener.
- Informer le cas échéant les intervenants bénévoles des situations qu'ils conduiront avec leur groupe d'élèves, leur en donner les éléments écrits.
- Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussites).



PENDANT

Sur le site

- Amener les bicyclettes du lieu de stockage au lieu d'exercice.
- Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution des différents groupes et les matérialiser.
- Prévoir les points de départs indépendants des points d'arrivées, les zones de parking des vélos différentes des zones d'attente des élèves.

La séance

- Favoriser des temps d'action maximum à vélo.
- Privilégier les parcours pour favoriser la variété et la continuité des actions motrices et optimiser les espaces.
- Proposer des situations (pas plus de 3) :
 - ouvertes pour permettre la diversité des réponses.
 - motivantes et adaptées aux élèves pour qu'ils s'y engagent.
 - inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise sa réponse.
 - dont on peut faire varier un élément pour l'enrichir.
 - prendre le temps, respecter le rythme d'évolution de chaque élève.
- Reformuler les consignes avant de monter à vélo.
- Se positionner en tant qu'adulte de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.
- Différencier les situations, les conseils, les relances auprès des élèves.



APRÈS

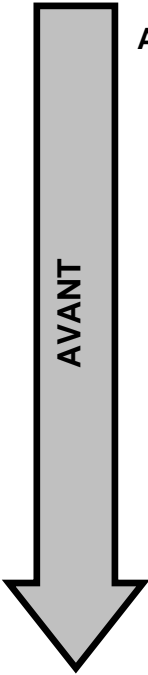
À l'école

- Réguler avec les intervenants extérieurs.
- Mettre en place une auto évaluation des élèves : mesurer ses progrès.
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires...).
- Prévoir une mémoire de la séance (cahier d'EPS).

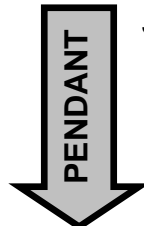
C - Conseils pour la mise en œuvre de séances en milieu ouvert

PRELABLE

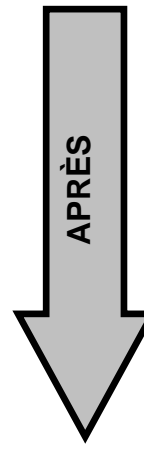
Aucune sortie sur route ne s'effectue sans que les élèves n'y aient été préparés.

- 
- S'enquérir des éléments relatifs à la réglementation de l'activité à l'école.
 - Choisir l'itinéraire du parcours (adapté aux élèves, aux adultes accompagnateurs, qui a un intérêt, qui évite les routes et secteurs trop fréquentés.) carte de l'itinéraire.
 - Préparer les élèves à la sortie, s'assurer des compétences des élèves afin qu'ils puissent y participer.
 - Constituer l'équipe d'encadrement (intervenants agréés, accompagnateurs...)
 - S'assurer de la présence d'un vélo en état pour tous les élèves, en rechercher au besoin.
 - S'assurer de la présence d'un casque de protection pour chaque élève et chaque adulte ainsi que d'un gilet jaune (conseil)
 - Rechercher un véhicule accompagnateur et son conducteur (conseil) avec un porte vélo et un vélo en plus.
 - Réunir le matériel de réparation
 - Informer : les parents du projet de sortie ; les mairies et gendarmeries (jours et itinéraire).
 - Répartir les accompagnateurs sur les différents groupes d'élèves
 - Etablir les fiches de groupe : liste des élèves, numéros de téléphone des accompagnateurs et d'urgence, les diffuser aux adultes encadrant la sortie.
 - Se procurer les informations météorologiques.

Sur le site

- 
- Effectuer tous les repérages
 - Anticiper les dangers potentiels.
 - Etablir l'itinéraire
 - Prévoir les lieux d'arrêt, les points d'eau.

A l'école

- 
- Prendre les fiches de renseignements élèves.
 - Informer l'école des heures de départ et de retour
 - Encadrement des groupes : Guide (maintien de la cohésion du groupe en modulant sa vitesse / Serre file (maintien de la cohésion du groupe et respect des distances de sécurité)
 - Faire respecter des distances de sécurité entre élèves.
 - Faire respecter les distances entre les groupes.
 - Prévoir les arrêts repos.
 - Trace de la sortie (itinéraire à tracer sur carte), compte rendu de la sortie, images, utilisation des TUIC.
 - Utilisation des éléments prélevés durant la sortie : au niveau du comportement des élèves, de ce qui a été vu durant le parcours...

Organisation du document

Notre parti pris est de faire travailler les élèves par **groupes de niveau**.

Nous préconisons de consacrer la première séance à une **évaluation diagnostique** afin de constituer les groupes.

Les **situations - références** décrites au début de chaque partie, permettront de repérer les niveaux de réponse des élèves.

Pour **chacun des trois niveaux décrits**, vous trouverez :

La fiche évaluative individuelle

Au début de chaque niveau

La situation y est décrite sous forme de parcours.

Un tableau vous permet d'évaluer l'élève.

La fiche A3 : Démarche d'apprentissage

- les **compétences travaillées**
- les **comportements observés**
- les **obstacles** à franchir
- **ce qui est à apprendre**
- les titres des **situations d'apprentissage** "ce qui est à faire "
- les **critères de réussite** pour l'élève

Les fiches A4 : Situations

Elles correspondent à chacun des comportements observés afin de les dépasser.

L'**intitulé** ("**de...** **à...** ") reprend le comportement observé et donne l'objectif à atteindre.

Les situations sont décrites avec :

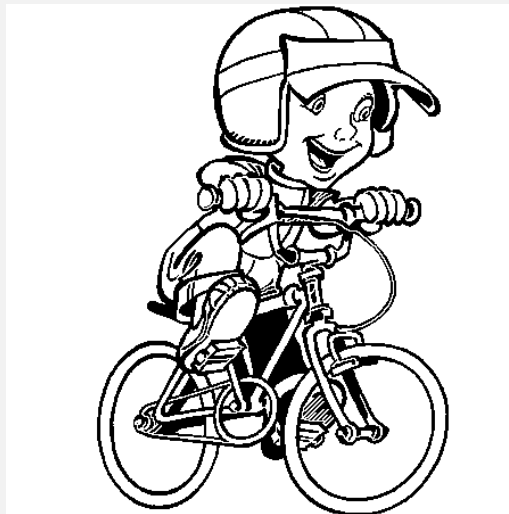
- le **dispositif**
- la **consigne**
- les **indicateurs de réussite** (observables)
- les **aides à la réalisation**

En bas de page, on retrouve les **critères de réussite** de l'élève.

Equipe Départementale EPS
de la Haute-Garonne

Le cyclisme à l'école

Niveau 1



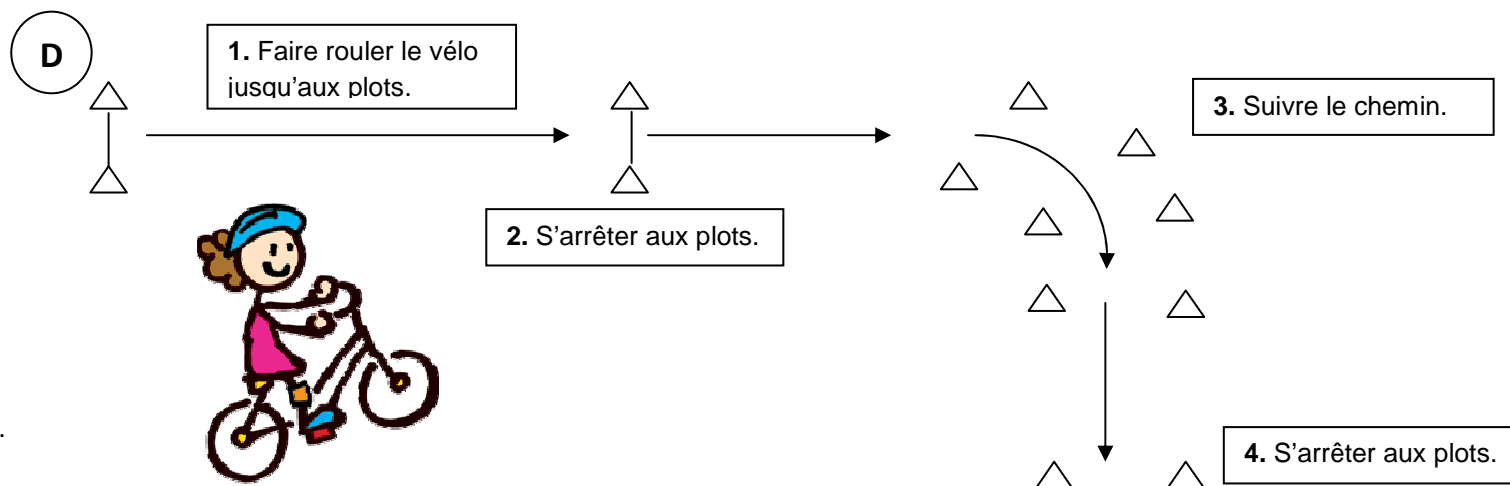
2015

NIVEAU 1

Passer de la découverte de la bicyclette à une recherche d'équilibration




Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Découverte	Le vélo gêne l'élève. Il ne sait pas comment le tenir pour s'en servir.	Refus de se décentrer de l'objet, peur de s'en saisir. Incapacité de le maintenir en équilibre.	Découvrir les différentes parties du vélo et les utiliser pour commencer à se déplacer avec. Se positionner pour maintenir son vélo droit.	N1-1 : La ronde des vélos N1-2 : Se déplacer à pied N1-3 : Danse avec ton vélo	→ Je me déplace sans être gêné par le vélo. → Je ne fais pas tomber le vélo. → Je garde un contact avec le vélo pendant le déplacement.
Propulsion / Équilibration	L'élève reste assis sur la selle, les deux pieds au sol. Il ne sait pas comment faire pour avancer.	Refus de quitter les appuis au sol.	Se déplacer sur le vélo.	N1-4 : La promenade à vélo N1-5 : Le piéton et le cycliste N1-6 : La patinette	→ Je me déplace avec le pied posé sur la pédale. → Je commence à me déplacer avec un temps de roule.
Propulsion / Équilibration	L'élève maintient un appui au sol en permanence lors de son déplacement sur le vélo.	Peur de chuter. Refus de quitter l'appui au sol.	Alterner temps d'appui et temps de roule.	N1-7 : Minuit dans la bergerie N1-8 : Les 4 coins N1-9 : La patinette assise N1-10 : Franchir la rivière	→ Je me déplace en conservant un pied sur la pédale. → J'accepte un temps de roule.
Propulsion / Équilibration	L'élève ne sait pas où mettre ses pieds pour rester équilibré lors du temps de roule.	Peur de la chute.	Accepter de poser un ou deux pieds sur les pédales pour rester en équilibre lors du temps de roule.	N1-11 : Pousse-pousse N1-12 : La panne d'essence N1-13 : Le couloir entonnoir	→ Je reste équilibré pendant le déplacement. → Je pédale pour rester équilibré.
Propulsion / Équilibration	L'élève n'utilise pas les pédales pour se propulser avec le vélo.	Peur du déséquilibre. Refus de détacher son regard des pédales.	Accepter de démarrer par un coup de pédale et poursuivre par un ou deux coups de pédales.	N1-14 : Le démarrage N1-15 : Le pédalier N1-16 : Démarrer d'une caisse	→ Je reste équilibré pendant mon déplacement, pieds sur les pédales. → Je me déplace en utilisant les pédales.
Direction	L'élève a les mains posées sur le guidon mais ne l'utilise pas pour maintenir le vélo droit.	Manipulation du guidon non intentionnelle.	Utiliser le guidon pour piloter.	N1-17 : Le code barre N1-18 : Le parcours couleur N1-19 : Guider son vélo	→ J'ai une tenue souple du guidon. → Je guide mon vélo dans la direction choisie. → J'anticipe les trajectoires.

SITUATION DE REFERENCE – NIVEAU 1



Situation évaluative :

- 1/ Démarrer et rouler.
- 2/ S'arrêter.
- 3/ Changer de direction.
- 4/ S'arrêter

	Notation		
	Feu rouge 	Feu orange 	Feu vert 
1	<i>Se déplace en poussant le vélo.</i>	<i>Se déplace en draisienne*.</i>	<i>Se déplace en pédalant.</i>
2/4	<i>Ne s'arrête pas.</i>	<i>S'arrête.</i>	<i>S'arrête après avoir pédalé.</i>
3	<i>Ne change pas de direction.</i>	<i>Change de direction en poussant son vélo OU Amorce un changement de direction (draisienne ou pédalage) et ne suit pas la trajectoire.</i>	<i>Change de direction en pédalant et suit la trajectoire.</i>
Total			

A partir de deux feux verts, l'élève profitera pleinement des situations d'apprentissage du niveau 2. En deçà, il y a lieu de revenir sur certaines étapes fondamentales de niveau 1.

**draisienne : véhicule à deux roues qui se déplace grâce à l'action simultanée ou alternée des deux pieds du cycliste au sol.*

De : l'élève est gêné par le vélo et ne sait pas comment le tenir

à : **l'élève est capable de se positionner pour maintenir le vélo droit.**

N1 - 1 La ronde des vélos

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p><u>Situation 1</u> : Dans un espace délimité (cour de récréation). Chaque élève tient son vélo et en fait le tour sans le faire tomber. Au son du tambourin (musique...) l'élève se déplace avec son vélo. Lorsque le tambourin s'arrête, l'élève arrête sa progression.</p> <p><u>Situation 2</u> : Par 2, au son du tambourin deux élèves se suivent en tenant leur vélo. Lorsque le tambourin s'arrête, ils doivent déposer délicatement leur vélo au sol et prendre celui de leur camarade.</p> <p><u>Situation 3</u> : Par 2, au son du tambourin deux élèves se suivent en poussant leur vélo. Lorsque le tambourin s'arrête, ils doivent, sans poser le vélo au sol, l'échanger avec celui de leur camarade.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>☞ Déplacement libre dans un espace délimité puis échange du vélo avec le camarade le plus proche.</p> <p>☞ Type d'échange différent (côte à côte ; face à face).</p>	<p>Promène ton vélo et au signal pose-le délicatement au sol.</p> <p>Promène ton vélo et au signal pose-le délicatement au sol puis prends celui de ton camarade.</p> <p>Promène ton vélo et au signal échange ton vélo avec celui de ton camarade.</p>	<p>L'élève se déplace avec aisance.</p> <p>Le vélo ne tombe pas au sol.</p>	<p>L'élève doit bien tenir le vélo par les poignées du guidon.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je me déplace sans être gêné par mon vélo.</p> <p>→ Je ne fais pas tomber mon vélo.</p>			



De : l'élève est gêné par le vélo et ne sait pas comment le tenir
à : l'élève est capable de se positionner pour maintenir le vélo droit.

N1 - 2 Se déplacer à pied

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace délimité, plusieurs parcours sont représentés au sol (craies, plots, cordes...).</p> <p>L'élève doit réaliser le parcours en marchant et en faisant rouler son vélo à ses côtés.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ Tenue du vélo à deux mains : une sur le guidon l'autre sur la selle.</p> <p>☞ Type de déplacements (en avant, en arrière).</p>	<p>Tiens ton vélo et déplace-toi dans la cour.</p> <p>Fais attention aux accidents.</p>	<p>L'élève ne chute pas et ne fait pas tomber son vélo.</p>	<p>L'élève regarde vers l'avant ou l'obstacle suivant.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je ne lâche pas mon vélo.</p> <p>→ Je réalise le parcours en avant comme en arrière sans faire tomber mon vélo.</p>			



De : l'élève est gêné par le vélo et ne sait pas comment le tenir

à : **l'élève est capable de se positionner pour maintenir le vélo droit.**

N1 - 3 Danse avec ton vélo

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace délimité, chaque élève tient son vélo en main.</p> <p>Au signal, l'élève doit se déplacer pour se retrouver de l'autre côté du vélo.</p> <p>Dans un premier temps, l'enseignant guide le déplacement (devant, derrière, à gauche, à droite...).</p> <p>L'élève peut contourner son vélo, passer par devant, enjamber, traverser...</p>	<p>Au signal, passe de l'autre côté de ton vélo.</p>	<p>Le vélo n'est pas tombé.</p> <p>L'élève a gardé un contact avec le vélo et a bien changé de côté.</p>	<p>L'élève doit rester en contact avec une partie de son vélo (guidon, selle...).</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je garde un contact avec mon vélo pendant le déplacement.</p>			



De : l'élève refuse de quitter les appuis au sol
à : **l'élève est capable de se déplacer sur le vélo.**

N1 - 4 La promenade à vélo

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace assez vaste aménagé avec des obstacles : couloirs de cordes, slalom de plots, cerceaux à contourner, briques...</p> <p>Prévoir plusieurs parcours où les obstacles sont de la même couleur (parcours rouge = obstacles rouges...).</p> <p><u>Variantes :</u> <i>☞ L'espace : plus/moins grand, de formes différentes, plus/moins aménagé...</i> <i>☞ Vitesse : plus/moins vite, accélérer/ralentir...</i></p>	<p>Choisis la couleur de ton parcours puis réalise-le en restant assis sur ton vélo pendant tout le déplacement. Attention aux obstacles !</p>	<p>L'élève réalise le parcours sans heurter les obstacles.</p> <p>L'élève reste assis sur son vélo pendant tout le déplacement.</p>	<p>L'élève varie la vitesse pour rester équilibré dans le déplacement (plus/moins vite).</p> <p>L'élève marche, assis sur son vélo et progressivement ne laisse qu'un appui au sol pendant son déplacement.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je réalise le parcours sans toucher les obstacles. → Je marche en restant assis sur mon vélo. → Je ne m'arrête pas pendant le parcours.</p>			



De : l'élève refuse de quitter les appuis au sol
 à : **l'élève est capable de se déplacer sur le vélo.**

N1 - 5 Le piéton et le cycliste

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace assez vaste.</p> <p>Les élèves sont regroupés en binômes (1 piéton, 1 cycliste).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ <i>L'espace : plus/moins grand, de formes différentes, non aménagé/aménagé...</i></p> <p>☞ <i>Vitesse : plus/moins vite, accélérer/ralentir...</i></p> <p>☞ <i>Trajectoire : rectiligne, zigzag, boucles...</i></p>	<p><u>Pour le piéton :</u> Promène-toi à l'intérieur de l'espace tracé au sol.</p> <p><u>Pour le cycliste :</u> Assis sur ton vélo, suis ton camarade en restant derrière lui. Attention à ne pas lui rouler dessus.</p> <p>Changer les rôles régulièrement.</p>	<p>L'élève réalise le parcours effectué par son camarade piéton.</p> <p>L'élève cycliste maintient en permanence la distance de sécurité.</p>	<p>L'élève cycliste ne quitte jamais des yeux le piéton.</p> <p>L'élève piéton fait varier la vitesse (plus/moins vite).</p> <p>L'élève reste derrière le piéton en gardant une distance de sécurité.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je reste derrière le piéton sans le dépasser.</p> <p>→ Je suis le rythme du piéton (assis sur mon vélo, pieds sur les pédales).</p>			



De : l'élève refuse de quitter les appuis au sol
 à : **l'élève est capable de se déplacer sur le vélo.**

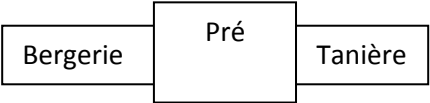
N1 - 6 La patinette

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>En dispersion sur un espace délimité.</p> <p>L'élève tient le guidon à deux mains et se place sur le côté droit du vélo. Il pose le pied gauche sur la pédale droite et se déplace par poussées successives au sol du pied droit.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ <i>L'espace : plus/moins grand, de formes différentes, plus/moins aménagé...</i></p> <p>☞ <i>Vitesse : donner le tempo à l'aide d'un tambourin afin de cadencer la poussée et permettre d'augmenter le temps d'équilibration sur la pédale.</i></p> <p>☞ <i>Changer de côté : vélo à gauche/pied droit sur la pédale.</i></p>	<p>Utilise ton vélo comme une patinette et déplace-toi dans l'espace délimité au sol.</p>	<p>L'élève réalise des poussées successives sans arrêt.</p> <p>L'élève commence à être équilibré lors du temps de roule.</p>	<p>Donner le tempo à l'aide du tambourin (du lent vers le plus rapide).</p> <p>L'élève regarde devant lui pendant le déplacement.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je me déplace avec le pied posé sur la pédale. → Je commence à me déplacer avec un temps de roule. → Je ne m'arrête pas pendant le parcours.</p>			



De : l'élève refuse de quitter un appui au sol
 à : **l'élève est capable d'alterner temps d'appui et temps de roue.**

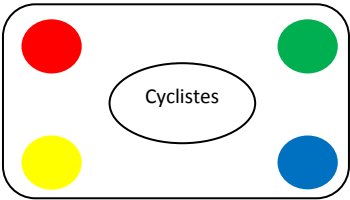
N1 - 7 Minuit dans la bergerie (draisienne)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p><u>Rq</u> : Plusieurs dispositifs seront mis en place en parallèle pour alléger la situation en nombre d'élèves.</p> <p>La bergerie, le pré et la tanière du loup sont délimités.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Des moutons en draisienne (5 ou 6), avec un foulard en guise de queue et un loup qui marche. Les moutons se promènent dans le pré. Le loup se réveille et veut attraper la queue des moutons.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Plusieurs bergeries ☞ Plusieurs prés ☞ Nombre de loups ☞ Des zones neutres de repos dans le pré 	<p>Promène-toi dans le pré. Quand le loup sort de sa tanière, rejoins la bergerie le plus vite possible.</p>	<p>L'élève part au signal de sortie du loup.</p> <p>L'élève se déplace en alternant les temps d'appuis et les temps de roue.</p> <p>L'élève augmente sa vitesse de déplacement.</p>	<p>L'élève regarde le loup.</p> <p>L'élève pousse fort sur ses appuis pour accélérer et rejoindre la bergerie.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je me déplace rapidement vers la bergerie avec au minimum un pied sur la pédale.</p>			



De : l'élève refuse de quitter un appui au sol
 à : l'élève est capable d'alterner temps d'appui et temps de roule.

N1 - 8 Les 4 coins

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p><u>Rq</u> : Plusieurs dispositifs seront mis en place en parallèle pour alléger la situation en nombre d'élèves.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 5 à 6 cyclistes regroupés au centre de l'espace d'évolution défini - 4 maisons sont matérialisées au sol (marquage avec une craie, des lattes en plastique...) - Au signal, chaque cycliste cherche à rejoindre une maison. <p><u>Variante</u>s :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Agrandir l'espace ☞ Diminuer ou augmenter le nombre de maisons, de joueurs, de joueurs autorisés par maison. 	<p>Tous les cyclistes sont regroupés au centre.</p> <p>Au signal, déplacez-vous sur votre vélo pour aller rejoindre une maison et y poser un pied dedans.</p> <p>Attention ! Vous ne pouvez pas être plus de deux par maison.</p>	<p>L'élève réussit à atteindre une maison en alternant des temps d'appuis et des temps de roule.</p>	<p>Les cyclistes ne se touchent pas.</p> <p>L'élève pousse fort sur ses appuis pour accélérer et rejoindre une maison.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je me déplace rapidement vers une maison, j'accepte un temps de roule.</p>			



De : l'élève refuse de quitter un appui au sol
 à : **l'élève est capable d'alterner temps d'appui et temps de roue.**

N1 - 9 La patinette assise

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves sont assis soit sur la selle, soit sur le cadre, soit sur le porte bagage du vélo. Un pied repose sur une pédale, l'autre au sol.</p> <p>Ils s'arrêtent au signal en posant le pied libre sur une caissette.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ Se déplacer d'un point à un autre en ligne droite.</p> <p>☞ Changer le pied d'appui sur la pédale.</p> <p>☞ Suivre un tracé</p>	<p>Déplace-toi entre les caissettes avec un pied sur une pédale et l'autre au sol comme avec une patinette.</p> <p>Au signal, cherche une caissette et pose le pied libre dessus pour t'arrêter.</p>	<p>Le pied de l'élève ne quitte pas la pédale d'appui.</p> <p>L'élève n'a pas heurté les obstacles.</p>	<p>Adapter le nombre de caissettes pour penser les temps de repos.</p> <p>L'élève pousse fort sur l'appui au sol pour accélérer et rejoindre une caissette.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je me déplace en conservant un pied sur la pédale.</p> <p>→ J'évite les obstacles.</p>			



De : l'élève refuse de quitter un appui au sol

à : l'élève est capable d'alterner temps d'appui et temps de roule.

N1 - 10 Franchir la rivière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un vélo par élève, des plots et des cordes. Sur un large couloir comprenant une zone d'élan, les élèves doivent dépasser une zone (la rivière) sans poser les pieds au sol.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>Imposer une poussée en alternance avec chacun des pieds ou une poussée simultanée.</i> ☞ <i>Varié la largeur de la zone d'élan.</i> ☞ <i>Varié la largeur de la rivière.</i> 	<p>Pousse sur tes pieds et essaie de franchir la rivière sans te mouiller les pieds.</p>	<p>L'élève ne pose pas les pieds au sol dans la rivière.</p> <p>L'élève conserve son équilibre, sa trajectoire et utilise un temps de roule.</p>	<p>L'élève regarde droit devant, le plus loin possible.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je franchis la rivière sans poser les pieds au sol. → Je me déplace en acceptant un temps de roule.</p>			



De : l'élève a peur de la chute

à: l'élève est capable de rester équilibré, les pieds sur les pédales lors du temps de roue.**N1 - 11 Pousse - Pousse**

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par deux, un cycliste et un piéton. Des obstacles sont disposés le long d'un parcours. Baliser le point de départ et d'arrivée. Prévoir plusieurs parcours en parallèle.</p> <p><u>Variantes :</u> <i>☞ Pousser plus/moins vite le camarade.</i> <i>☞ Faire la course avec des camarades</i></p>	<p><u>Pour le piéton :</u> pousse ton camarade sur le parcours en lui faisant contourner les obstacles.</p> <p><u>Pour le cycliste :</u> reste équilibré pendant le déplacement et contourne les obstacles.</p>	<p>Le cycliste se déplace en utilisant son guidon pour contourner les obstacles.</p> <p>Le cycliste coordonne ses actions : propulsion et guidage pour éviter les obstacles.</p>	<p>L'élève regarde loin devant.</p> <p>L'élève tient fermement le guidon.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'effectue le parcours en restant équilibré. → J'évite les obstacles.</p>			



De : l'élève a peur de la chute
à : l'élève est capable de rester équilibré, les pieds sur les pédales lors du temps de roue.

N1 - 12 La panne d'essence

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un grand espace ou des couloirs parallèles. Après un temps de propulsion (pédalage partiel ou action des pieds au sol), aller le plus loin possible en roue libre les pieds sur les pédales. Dès que l'élève pose un pied au sol, l'endroit est considéré comme son point d'arrivée. Plusieurs essais pour atteindre le point le plus éloigné.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Augmenter le temps de pédalage. ☞ Atteindre des zones « cibles ». ☞ Parcourir un slalom en roue libre. ☞ Se fixer une zone d'arrivée et l'atteindre en un temps limité ou en 3 ou 4 essais. ☞ Diminuer ou augmenter la zone de pédalage. ☞ Ajouter des obstacles à contourner dans la zone de roue libre. 	<p>Assis sur ton vélo, déplace-toi le plus vite possible jusqu'au plot. Ensuite, les pieds sur les pédales, sans pédaler, va le plus loin possible.</p>	<p>L'élève roule droit, ne pédale pas, ne pose pas le pied au sol.</p> <p>L'élève trouve une posture qui permet d'aller le plus loin possible (aérodynamique).</p> <p>L'élève ose prendre de la vitesse.</p>	<p>L'élève pousse fort sur les pédales.</p> <p>L'élève regarde loin devant.</p> <p>L'élève se recroqueville sur son vélo.</p>

Je réussis quand :

- Je vais le plus loin possible sans poser les pieds au sol.
- Je reste équilibré pendant le déplacement.



De : l'élève a peur de la chute

à : l'élève est capable de rester équilibré, les pieds sur les pédales lors du temps de roule.**N1 - 13 Le couloir entonnoir**

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Parcourir une distance de quinze mètres en roulant dans un couloir en forme d'entonnoir. Matérialiser un plot de départ et un plot d'arrivée. <u>Variantes :</u> <i>☞ Mode de déplacements : en poussant avec les pieds, en pédalant...</i> <i>☞ Réduire la largeur du couloir</i>	Roule jusqu'au plot sans toucher les bords du couloir.	L'élève roule en suivant une trajectoire rectiligne. L'élève conserve un bon équilibre sur le parcours.	L'élève regarde loin devant.
Je réussis quand : → Je roule droit, équilibré pendant le déplacement. → Je franchis le plot d'arrivée sans toucher les bords du couloir.			



De : l'élève refuse d'utiliser les pédales

à : **l'élève est capable de démarrer à l'aide des pédales et de poursuivre son déplacement.**

N1 - 14 Le démarrage

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>En atelier, les élèves se présentent un par un près de l'enseignant qui positionne la pédale d'impulsion à la bonne hauteur.</p> <p>Positionner un plot à 5 mètres de la ligne de départ.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Après quelques essais, laisser l'élève préparer son pédalier seul. ☞ Augmenter la distance du plot. ☞ Terrain incliné (en descente et en montée) 	<p>Place ta pédale en haut et appuie fort avec ton pied pour démarrer. Reste assis sur ton vélo jusqu'au plot.</p> <p>Change de pied au passage suivant et choisis celui avec lequel tu es le plus à l'aise.</p>	<p>Le vélo se déplace sur une courte distance.</p> <p>L'élève reste en équilibre lors du temps de roule.</p> <p>L'élève atteint le plot sans marquer d'arrêt.</p>	<p>L'élève regarde loin devant (donner un repère visuel).</p> <p>L'élève appuie fort sur la pédale au départ.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je réalise un court déplacement sur mon vélo après un coup de pédale.</p> <p>→ J'atteins le plot tout en restant équilibré.</p>			



De : l'élève refuse d'utiliser les pédales

à : **l'élève est capable de démarrer à l'aide des pédales et de poursuivre son déplacement en restant équilibré.**

N1 - 15 Le pédalier

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>En dispersion dans un espace vaste délimité au sol.</p> <p>Variantes :</p> <p>☞ <i>L'espace : couloirs tracés au sol, des obstacles sur le parcours...</i></p> <p>☞ <i>Définir un nombre limité de poussées et essayer d'atteindre une zone tracée au sol.</i></p>	<p>Prends de l'élan en draissienne*.</p> <p>Regarde toujours devant toi. Pose les pieds sur les pédales et laisse-toi rouler.</p> <p><i>* déplacement par actions simultanées ou alternées des deux pieds au sol.</i></p>	<p>L'élève reste équilibré, les deux pieds sur les pédales à la même hauteur.</p>	<p>L'élève regarde loin devant (donner un repère visuel).</p> <p>L'élève positionne les pédales au même niveau avant la propulsion.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je reste équilibré sur mon vélo, les pieds sur les pédales.</p>			



De : l'élève refuse d'utiliser les pédales

à : **l'élève est capable de démarrer à l'aide des pédales et de poursuivre son déplacement.**

N1 - 16 Démarrer d'une caissette


Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des caissettes (briques) disposées dans un espace délimité au sol.</p> <p>Assis sur le vélo, chaque élève se place à côté d'une caissette, pied droit posé dessus. Il pose le pied gauche sur la pédale (et inversement).</p> <p>Sécurité : limiter le nombre d'élèves sur l'activité.</p> <p>Variantes :</p> <p><i>♫ Jeu de la chaise musicale : enlever une caissette après chaque passage. L'élève qui ne trouve pas de caissette à la fin de la comptine est éliminé.</i></p>	<p>Au signal, rejoins une autre caissette.</p>	<p>L'élève démarre en appuyant sur la pédale et atteint une autre caissette.</p> <p>L'élève commence à répéter l'action sur le pédalier pour se propulser.</p>	<p>L'élève positionne la pédale choisie au départ en haut.</p> <p>L'élève appuie fort sur la pédale au départ.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je rejoins une caissette. → Je me déplace en utilisant les pédales.</p>			



De : l'élève maintient le guidon de manière crispée

à : **l'élève est capable de l'utiliser avec aisance pour piloter.**

N1 - 17 Le code barre

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace délimité, cour de récréation, positionner plusieurs caisses de couleur dans lesquelles se trouvent des objets (perles, feutres, chouchous...) de la même couleur.</p> <p>Préparer des fiches d'algorithmes comportant 4 à 5 couleurs.</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>Un vélo pour deux. Les élèves choisissent un algorithme. Le cycliste doit se déplacer de caisse en caisse afin de ramener à son partenaire les objets de la couleur correspondant à l'algorithme choisi.</p> <p>Prévoir un moyen de conserver l'ordre de ramassage des objets (ex : cordon pour enfiler les perles, feuille de marque de la couleur du feutre, le bras pour enfiler les chouchous).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ Augmenter ou diminuer le nombre de couleurs par algorithme (possibilité d'emporter la fiche d'algorithme).</p> <p>☞ Varier les distances entre la zone de départ et les caisses.</p>	<p>Choisissez une fiche.</p> <p>Au cycliste : Mémorise le code. Démarré au signal.</p> <p>Ramène à ton partenaire les objets récoltés dans l'ordre le plus vite possible.</p>	<p>L'algorithme est réalisé.</p> <p>L'élève utilise le guidon pour effectuer les changements de trajectoire.</p>	<p>L'élève mémorise bien l'algorithme.</p> <p>L'élève repère le plot de couleur avant de s'y rendre.</p>

Je réussis quand :

→ Je récupère les objets dans le bon ordre.

→ J'anticipe mes trajectoires.

→ Je choisis les chemins les plus courts.



De : l'élève maintient le guidon de manière crispée

à : **l'élève est capable de l'utiliser avec aisance pour piloter.**

N1 - 18 Le parcours couleur

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>8 cyclistes sur le dispositif.</p> <p>Disperser 20 plots de 4 couleurs différentes dans un espace délimité.</p> <p>Chaque élève choisit une couleur et réalise le parcours correspondant en temps limité (signal sonore) : 2 min</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Taille de l'espace ☞ Durée ☞ Nombre de plots ☞ Nombre de cyclistes ☞ En poussant, en pédalant 	<p>Choisis une couleur de plot.</p> <p>Déplace-toi de plot en plot jusqu'au signal.</p> <p>Attention ! Tu peux rencontrer d'autres cyclistes ayant choisi la même couleur de plot que toi sur ton parcours.</p>	<p>L'élève guide son vélo de plot en plot.</p>	<p>L'élève regarde le plot suivant.</p> <p>L'élève ne se crispe pas sur le guidon, les épaules sont relâchées.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je guide mon vélo vers les plots de la couleur choisie.</p> <p>→ J'ai une tenue souple du guidon.</p>			



De : l'élève maintient le guidon de manière crispée

à : **l'élève est capable de l'utiliser avec aisance pour piloter.**

N1 - 19 Guider son vélo

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace délimité, cour de récréation.</p> <p>Un vélo pour deux (un cycliste, un piéton).</p> <p>Plusieurs objets sont disposés dans la cour (tracés à la craie, cordes, cerceaux...)</p> <p>Le piéton se déplace dans l'espace en évitant les objets. Le cycliste, assis sur son vélo, le suit sans pédaler. Ici l'intérêt est de travailler le pilotage (maniabilité du vélo).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ↻ Nombre d'obstacles ↻ Taille de l'espace ↻ Présence de piétons (obstacles mobiles) ↻ En pédalant ↻ Terrains variés 	<p><u>Pour le piéton :</u> Circule dans l'espace en évitant les obstacles.</p> <p><u>Pour le cycliste :</u> Suis ton camarade en évitant les obstacles.</p>	<p>Le cycliste pilote son vélo avec aisance.</p> <p>Le cycliste reste à distance du piéton et évite les obstacles.</p>	<p>Pour le cycliste ne jamais quitter des yeux le piéton.</p> <p>Le cycliste régule sa vitesse (plus/moins vite).</p> <p>Le cycliste reste à distance du piéton.</p> <p>L'élève ne se crispe pas sur le guidon, les épaules sont relâchées.</p>

Je réussis quand :

→ Je suis le piéton à distance sans toucher les obstacles.

→ J'anticipe mes trajectoires.



Equipe Départementale EPS
de la Haute-Garonne

Le cyclisme à l'école

Niveau 2



2015

NIVEAU 2

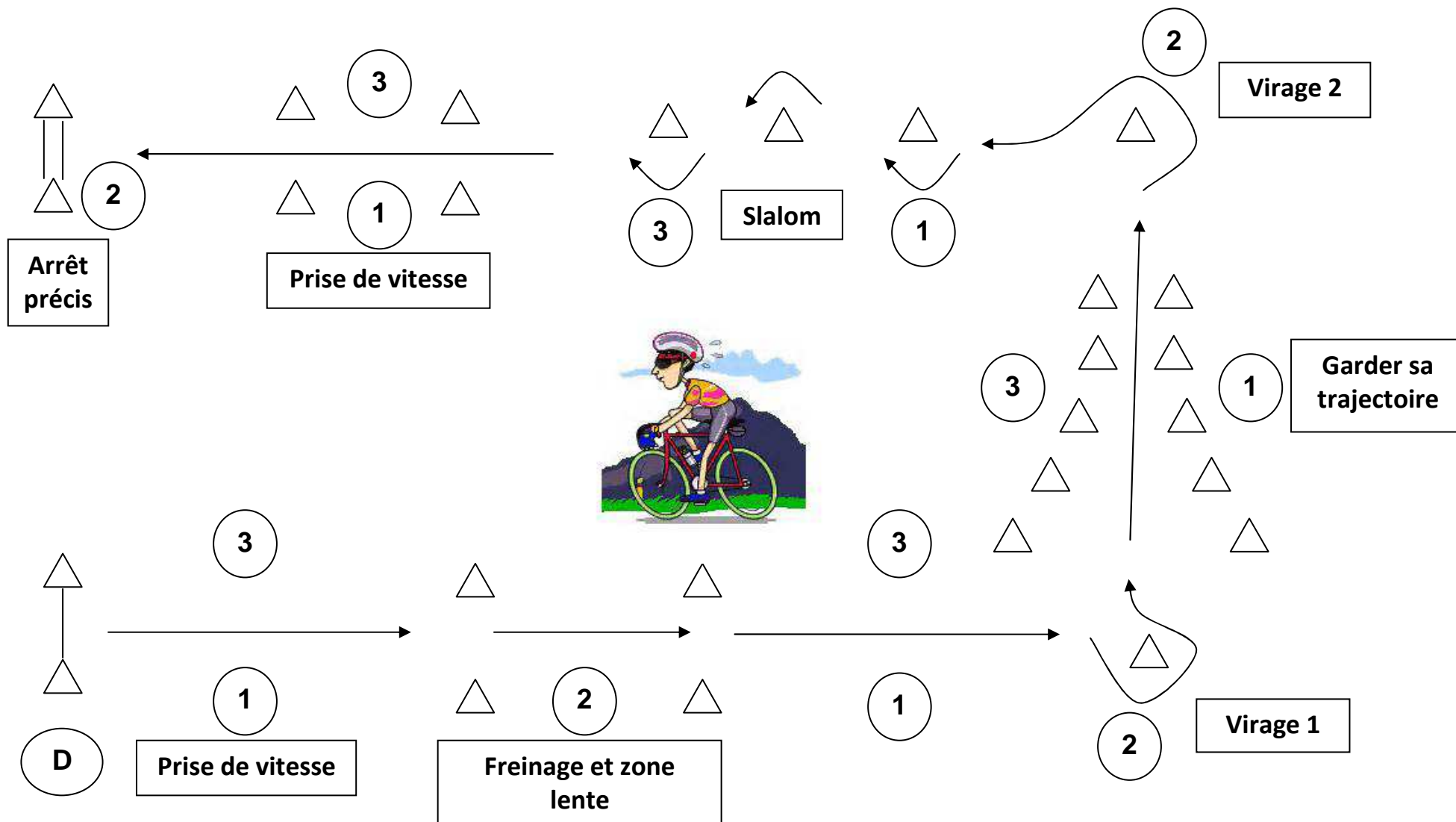
Passer d'une recherche d'équilibration à un pilotage maîtrisé de l'engin

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Propulsion Equilibration	L'élève a les appuis (pieds, mains) verrouillés.	Peur de se déséquilibrer, de chuter.	Modifier un ou plusieurs appuis (lâcher une main...).	<p><u>Lâcher un appui (main) sur le guidon :</u> N2-1 : Le facteur N2-2 : Le basketteur N2-3 : Toujours plus haut N2-4 : La main du gendarme N2-5 : La girouette</p> <p><u>Lâcher un ou plusieurs appuis (pieds) :</u> N2-6 : L'unijambiste N2-7 : Sans les pieds N2-8 : Le patineur</p>	<p>→ Je ne modifie pas ma trajectoire. → Je conserve mon équilibre, je ne pose pas de pied au sol. → Je conserve de la vitesse.</p>
Propulsion Equilibration	L'élève chute ou pose le pied au sol en situation de déséquilibre.	Refus de désolidariser le « bloc » cycliste/vélo.	Rétablir une situation de déséquilibre.	N2-9 : Le pied sur une caisse N2-10 : La course des escargots N2-11 : Les zones N2-12 : L'équilibriste N2-13 : Les clous sur la route.	<p>→ Je ne pose pas de pied au sol quelle que soit la situation. → Je crée ou conserve assez de vitesse.</p>
Propulsion Equilibration	L'élève alterne des phases de pédalage et des phases d'équilibration.	Refus de prendre de la vitesse pour s'équilibrer.	Garder une fréquence de pédalage.	N2-14 : Le miroir N2-15 : Slalom géant/slalom spécial N2-16 : Contre la montre N2-17 : La maison	<p>→ Je pédale sans arrêt. → Je maintiens le pédalage pendant toute la durée de l'exercice.</p>
Direction	L'élève change de direction de manière inopportune ou aléatoire.	Décentration de l'équilibration et de la propulsion au profit de la direction.	Suivre une ligne droite ou une courbe sans faire d'écart (garder le cap).	N2-18 : Le couloir N2-19 : Le funambule	<p>→ Je roule en ligne droite sans dévier ma trajectoire.</p>




Cyclisme – Niveau 2

Maîtrise du freinage	L'élève utilise les pieds pour freiner ou s'arrêter et/ou est incapable d'utiliser les freins pour s'arrêter dans un endroit choisi.	Incapacité à modifier ses appuis (mains) pour utiliser les poignées de frein.	Maîtriser le freinage dans des situations variées.	<p>Utiliser les poignées de frein : N2-20 : 1, 2,3 soleil N2-21 : « Jacques a dit » freinage Maîtriser le freinage : N2-22 : Les chaises musicales N2-23 : Les deux barres N2-24 : L'arrêt au stand</p>	<p>→ Je freine au bon moment, au bon endroit. → Je m'arrête totalement au signal, à un endroit précis.</p>
Prise d'informations	L'élève a le regard centré sur la roue avant.	Refus de détacher son regard de sa propre équilibration.	Porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.	<p>N2-25 : La chasse aux lettres N2-26 : Repérer l'intrus N2-27 : Respecter les panneaux N2-28 : Prononcer le mot N2-29 : Les sémaphores N2-30 : Eviter le ballon</p>	<p>→ Je quitte le regard de ma trajectoire pour prendre des informations. → Je conserve mon cap dans toutes les situations.</p>
Gestion de l'effort	L'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué.	Incapacité de réaliser un effort continu pendant environ 10 minutes.	Réaliser un effort régulier sur un terrain plat (entre 8 et 15 minutes).	<p>N2-31 : La dispersion N2-32 : La course au contrat N2-33 : Le relais N2-34 : La maison : gérer des allures différentes N2-35 : La gare N2-36 : Le biathlon N2-37 : La poursuite N2-38 : Le lièvre et la tortue</p>	<p>→ Je réalise la plus grande distance possible sans m'arrêter. → Je pédale de 8 à 15 minutes sans interruption.</p>
Rouler à plusieurs	L'élève ne parvient pas à rouler en groupe avec d'autres cyclistes.	Incapacité à prendre des informations et à anticiper les déplacements d'autres cyclistes.	Se déplacer à plusieurs sur un terrain plat.	<p>N2-39 : La patrouille de France N2-40 : L'anagramme N2-41 : Le manège</p>	<p>→ Nous gardons nos places dans le groupe en roulant. → Nous changeons de place en roulant sans se gêner. → Nous maintenons les distances de sécurité entre nous.</p>
Se mettre en danseuse	L'élève ne parvient pas à se lever de la selle en pédalant.	Perte d'équilibre lorsqu'il n'est plus assis sur la selle.	Se lever de la selle en pédalant pour pouvoir accélérer ou pour franchir un dénivelé.	<p>N2-42 : « Jacques a dit » debout/assis N2-43 : En danseuse pour grimper N2-44 : En danseuse pour sprinter N2-45 : Propulsion</p>	<p>→ Je roule debout sur les pédales. → Je pédale en danseuse dans des situations variées.</p>

SITUATION DE REFERENCE – NIVEAU 2



Fiche évaluative – NIVEAU 2

	Notation		
	Feu rouge 	Feu orange 	Feu vert 
1	<i>Pédale sans prendre de vitesse.</i>	<i>Pédale et accélère.</i>	<i>Adapte sa vitesse à toutes les situations.</i>
2	<i>Ralentit et s'arrête dans une zone après avoir pédalé.</i>	<i>Utilise les poignées de frein pour ralentir et s'arrêter sur demande.</i>	<i>Maîtrise le freinage dans des situations variées. Sait s'arrêter précisément.</i>
3	<i>Louvoie en ligne droite.</i>	<i>Garde le cap en ligne droite mais vire trop large.</i>	<i>Roule en ligne droite ou en courbe sans faire d'écart.</i>
Total			

A partir de deux feux verts, l'élève profitera pleinement des situations d'apprentissage du niveau 3. En deçà, il y a lieu de revenir sur certaines étapes fondamentales de niveau 2.



De : l'élève a les mains verrouillées sur le guidon
à : l'élève est capable de lâcher une main du guidon.

N2 - 1 Le facteur

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un objet type cône est placé sur une table à une dizaine de mètres du départ du parcours. Le cycliste s'élance, lâche une main pour le saisir en roulant. Ensuite, il doit déposer l'objet sur une seconde table ou le jeter dans une caisse (boîte à lettres).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La saisie et le transport de l'objet s'effectuent main « forte », main « faible ». ☞ La saisie de l'objet s'effectue d'une main et le dépôt de l'autre. ☞ L'élève réalise un parcours de maniabilité entre la saisie et le dépôt de l'objet. 	<p>Les élèves roulent, lâchent une main et au passage devant la table attrapent le cône et le déposent sur la seconde table.</p>	<p>L'élève conserve une certaine vitesse pour garder l'équilibre notamment lors du lâcher de main et du déplacement avec l'objet.</p>	<p>L'objet est posé à hauteur de selle. L'objet est donné par un camarade et rendu à un autre. Le parcours est réalisé sur un terrain plat, non accidenté.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je conserve de la vitesse lors de la saisie et du dépôt de l'objet. → Je conserve mon équilibre, je ne pose pas de pied au sol lors de la saisie et du dépôt de l'objet. → Je saisis l'objet sans modifier ma trajectoire. → Je dépose l'objet sans modifier ma trajectoire. 			

De : l'élève a les mains verrouillées sur le guidon
à : l'élève est capable de lâcher une main du guidon.

N2 - 2 Le basketteur

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Deux équipes de cyclistes (4 à 6 joueurs) vont réaliser un parcours parallèle au cours duquel chaque « basketteur » devra lancer une balle en mousse, un sac de graines... dans une cible (carton, caisse, panier de basket...).</p> <p>Le nombre de cibles atteintes détermine l'équipe gagnante.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Le cycliste part avec la balle en main ou la saisit en passant, sur une table. ☞ Varier la hauteur et/ou la distance des cibles à atteindre. 	<p>Les élèves roulent, balle dans une main et la lancent dans la cible.</p>	<p>L'élève roule balle dans une main sans difficulté. L'élève ralentit sans perdre l'équilibre au moment du shoot. L'élève est capable de détacher son regard de sa trajectoire pour viser la cible. Sur 5 passages, la cible est atteinte 3 fois.</p>	<p>La taille de la cible est suffisamment importante. L'objet à lancer ne gêne pas le déplacement. Le parcours est réalisé sur un terrain plat, non accidenté.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je transporte la balle sans modifier ma trajectoire. → Je conserve mon équilibre au moment où je lâche le guidon et où je shoote. → J'atteins la cible régulièrement. 			

De : l'élève a les mains verrouillées sur le guidon
à : l'élève est capable de lâcher une main du guidon.

N2 - 3 Toujours plus haut

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des cibles sont placées sur une corde tendue à des hauteurs différentes. Le cycliste s'élance, lâche une main et tape dans la cible de son choix.</p> <p>La hauteur des cibles devra permettre aux élèves de les toucher de la position « assis » sur la selle à la position « debout » sur les pédales.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La touche s'effectue main « forte », main « faible ». ☞ La taille des cibles est variable. ☞ La cible à toucher est annoncée au dernier moment par un élève ou par l'enseignant. 	<p>Les élèves roulent, lâchent une main et au passage sous les cibles tapent dans celle de leur choix.</p>	<p>L'élève conserve une certaine vitesse lors du toucher de cible.</p> <p>L'élève est capable d'adapter sa position sur le vélo (assis, debout...) en fonction de la cible qu'il a choisi de toucher.</p>	<p>La taille des cibles est conséquente (type feuille A4). Le parcours est réalisé sur un terrain plat, non accidenté.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je conserve de la vitesse lors du toucher de la cible. → Je conserve mon équilibre, je ne pose pas de pied au sol lors du toucher de la cible.. → Je touche l'objet sans modifier ma trajectoire. → Je suis capable de me lever sur les pédales en conservant mon équilibre. → Je suis capable de rester debout sur les pédales pour toucher la cible la plus haute. 			

De : l'élève a les mains verrouillées sur le guidon
à : l'élève est capable de lâcher une main du guidon.

N2 - 4 La main du gendarme

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un élève, le « gendarme », est placé à une dizaine de mètres du départ du parcours. Le cycliste s'élance, lâche une main pour « saluer » le gendarme en roulant, par une tape de main.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Plusieurs gendarmes sont placés sur le parcours : du même côté de la route, alternativement d'un côté et de l'autre de la route... ☞ La hauteur de la main du gendarme est variable : hauteur de hanche, bras levé, hauteur du genou... 	<p>Les élèves roulent et au passage devant le gendarme, lui tapent dans la main.</p>	<p>L'élève conserve une certaine vitesse pour garder l'équilibre lorsqu'il salue le gendarme.</p>	<p>Dans le cas d'un parcours avec plusieurs gendarmes, ces derniers sont suffisamment espacés pour permettre au cycliste de se réorganiser. Le parcours est réalisé sur un terrain plat, non accidenté.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je conserve de la vitesse lors du salut du gendarme. → Je conserve mon équilibre, je ne pose pas de pied au sol lors du salut du gendarme. → Je salue le gendarme sans modifier ma trajectoire. 			

De : l'élève a les mains verrouillées sur le guidon
à : l'élève est capable de lâcher une main du guidon.

N2 - 5 La girouette

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un élève, la « girouette », est placé sur le parcours à une dizaine de mètres du départ. A l'approche du cycliste (environ 5 mètres), il lui indiquera en tendant le bras latéralement, la direction à prendre ainsi que la main à toucher.</p> <p>Le cycliste s'élance, à 5 mètres de la « girouette », il prend la direction indiquée, puis lâche la main pour toucher celle tendue par la « girouette ».</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La prise d'information par le cycliste est retardée : la girouette indique la direction plus tard. ☞ Plusieurs girouettes sont placées sur le parcours. ☞ La hauteur de la main de la girouette est variable : hauteur de hanche, bras levé, hauteur du genou... 	<p>Les élèves roulent, prennent la direction indiquée par la girouette, lâchent la bonne main et tapent dans celle tendue par leur camarade.</p>	<p>L'élève conserve son équilibre malgré le changement de direction et le lâcher de main quasi simultané.</p>	<p>L'information de direction est anticipée (dès le départ du cycliste par exemple). Le parcours est réalisé sur un terrain plat, non accidenté.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je m'informe pour prendre la direction indiquée par la girouette. → Je conserve mon équilibre lors du changement de direction et du lâcher de main. → Je touche la main de la girouette sans m'arrêter. 			



De : l'élève a les pieds verrouillés sur les pédales
à : l'élève est capable d'enlever les pieds des pédales.

N2 - 6 L'unijambiste

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>L'élève pédale alternativement avec une seule jambe (celle dont la pédale est en position haute). L'autre jambe est tendue et le pied n'est pas posé sur la pédale.</p> <p><u>Variante :</u> <i>Le départ s'effectue par un pédalage ordinaire et dès qu'une certaine vitesse est atteinte, le pédalage devient alterné jambe droite/jambe gauche.</i></p>	<p>Les élèves pédalent en utilisant une seule jambe à la fois. Ils tendent la jambe libre.</p>	<p>L'élève ne perd pas trop de vitesse malgré l'utilisation alternée d'une seule jambe. Sa trajectoire est rectiligne. L'élève réalise ½ tour de pédalier à chaque appui.</p>	<p>Le démarrage s'effectue en pédalage ordinaire et l'alternance n'intervient qu'après avoir atteint une certaine vitesse. Veiller à ce que l'élève effectue un ½ tour de pédalier avec la jambe active. Le départ s'effectue pédale en position haute.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je maintiens ma vitesse malgré le pédalage à une seule jambe. → Je maintiens ma trajectoire malgré le pédalage à une seule jambe. → La pédale en position haute effectue un demi-tour.</p>			

De : l'élève a les pieds verrouillés sur les pédales
à : l'élève est capable d'enlever les pieds des pédales.

N2 - 7 Sans les pieds

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>L'élève alterne des moments de pédalage et des moments de roue libre jambes tendues sans aucun appui sur les pédales.</p> <p><u>Variantes :</u> <i>Les moments de roue libre sont : au libre choix de l'élève, imposés par l'enseignant ou par un camarade.</i> <i>Les moments de roue libre sont imposés dans un parcours aménagé de zones de non-pédalage.</i></p>	<p>Les élèves roulent et au signal, lâchent les pédales jambes tendues. Au second signal, ils reprennent le pédalage.</p>	<p>L'élève accepte de lâcher les pédales. Sa trajectoire est rectiligne.</p>	<p>La durée des phases de roue libre est courte. Les déplacements sont rectilignes.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je lâche les pieds des pédales. → Je reprends la phase de pédalage avant l'arrêt complet. → Je conserve ma trajectoire lors des phases de roue libre.</p>			

De : l'élève a les pieds verrouillés sur les pédales

à : **l'élève est capable d'enlever les pieds des pédales.**

N2 - 8 Le patineur

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>L'élève pédale et, alternativement, lâche un pied puis l'autre. Le parcours est aménagé de cibles (plots) placées en bordure que l'élève devra désigner avec son pied droit ou son pied gauche.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>Le nombre de cibles sur le parcours.</i> ☞ <i>L'espacement plus ou moins important entre les cibles.</i> ☞ <i>La difficulté du tracé du parcours (rectiligne, en courbe...).</i> 	<p>Les élèves roulent et indiquent avec le bon pied (en lâchant la pédale, jambe tendue) chaque cible du parcours.</p>	<p>L'élève accepte de lâcher alternativement une pédale puis l'autre. Sa trajectoire rectiligne n'est pas modifiée.</p>	<p>La vitesse est suffisante pour permettre les phases de roue libre.</p> <p>Des cibles sont ajoutées ou enlevées sur le parcours.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je lâche un pied de la pédale pour indiquer une cible, puis l'autre. → Je reprends la phase de pédalage avant de montrer une autre cible. → Je « montre » avec le pied plus de 5 cibles sur les 10 du parcours. 			



De : l'élève chute ou pose le pied au sol en situation de déséquilibre
à : l'élève est capable de rétablir une situation de déséquilibre.

N2 - 9 Le pied sur la caisse

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours aménagé de marchepieds (caisses, plots...) où l'élève devra s'arrêter obligatoirement en y posant un pied. Le redémarrage s'effectue quelques secondes après l'arrêt.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>Le nombre de marchepieds est augmenté ou diminué.</i> ☞ <i>La nature du marchepied induit la précision de l'arrêt (caisse ≠ plot...).</i> ☞ <i>La hauteur des marchepieds est variable.</i> ☞ <i>Chaque élève démarre le pied sur la caisse ou le plot.</i> ☞ <i>Alterner les arrêts pied droit/pied gauche.</i> 	<p>Les élèves roulent et s'arrêtent à chaque caisse en y posant le pied dessus. Ils redémarrent jusqu'à la caisse suivante.</p>	<p>L'élève est capable de gérer le déséquilibre pour s'arrêter avec précision. Pour garantir un bon redémarrage, disposer la pédale opposée en position haute.</p>	<p>Utiliser les bancs de la cour comme autant de marchepieds (facilitation de l'arrêt et du redémarrage). Limiter le nombre d'arrêts pour les élèves dont la maîtrise de l'équilibre est fragile. Adapter la nature du marchepied à l'expertise de chaque élève.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je pose le pied sur 3 marchepieds sur 5. → Je marque l'arrêt au moins 3 secondes. → Je redémarre sans poser le pied au sol. 			



De : l'élève chute ou pose le pied au sol en situation de déséquilibre
 à : l'élève est capable de rétablir une situation de déséquilibre.

N2 - 10 La course des escargots

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Entre deux lignes (départ et arrivée), des cyclistes réalisent une course où le vainqueur est le dernier à franchir la ligne.</p> <p>Il est interdit de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - poser un pied au sol. - revenir vers la ligne de départ. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Des zones au sol sont aménagées (cerceaux...) permettant de poser un pied au sol pendant 3 secondes. ☞ Des couloirs individuels permettent d'éviter les interférences entre les cyclistes. ☞ Le nombre de participants est plus ou moins élevé (de 2 à 4 cyclistes). ☞ La longueur du parcours est variable. ☞ Une zone où les cyclistes devront s'immobiliser sans poser de pied au sol est déterminée. ☞ Course individuelle contre la montre (je réalise une durée supérieure à chaque passage sur le parcours). ☞ Contrat temps/distance : réaliser la distance la plus courte en un temps déterminé (1 minute). 	<p>Au signal, les élèves s'élancent le plus lentement possible et réalisent le parcours le plus lentement possible jusqu'à la ligne d'arrivée sans poser le pied au sol.</p> <p>Le vainqueur est celui qui franchit la ligne d'arrivée en dernier.</p>	<p>L'élève est capable de conserver un équilibre à très faible vitesse ou à l'arrêt.</p> <p>L'élève est capable de s'équilibrer debout sur les pédales.</p>	<p>Le parcours s'effectue sur terrain plat.</p> <p>Des zones d'arrêt qui permettent de poser brièvement un pied au sol sont aménagées pour les élèves dont la maîtrise de l'équilibre est fragile.</p>

Je réussis quand :

- Je réalise le parcours sans poser de pied au sol.
- J'arrive à maintenir une position d'arrêt équilibrée sans poser le pied au sol pendant 2 à 3 secondes.
- J'augmente la durée de ma course sur le même parcours.
- Je diminue la distance parcourue par rapport à un temps déterminé (1 minute).



De : l'élève chute ou pose le pied au sol en situation de déséquilibre
à : l'élève est capable de rétablir une situation de déséquilibre.

N2 - 11 Les zones

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours aménagé sur lequel sont repérées des zones de ralentissement (plots jaunes), des zones d'accélération (plots verts) et des zones d'arrêts (plots rouges). A chaque passage dans une zone, l'élève doit adapter son allure ou s'arrêter.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>Les zones au sol sont plus ou moins larges.</i> ☞ <i>Des espaces d'arrêt dans la zone rouge peuvent être aménagés (cerceaux...)</i> imposant une immobilisation plus précise. ☞ <i>Des couloirs individuels permettent d'éviter les interférences entre les cyclistes.</i> 	<p>Au signal, des vagues de cyclistes s'élancent pour réaliser le parcours en respectant les contraintes liées à chaque zone de couleur (ralentissement, accélération, arrêt).</p>	<p>L'élève est capable de conserver un équilibre malgré les modifications de vitesse de déplacement ou à l'arrêt.</p>	<p>Le parcours s'effectue sur terrain plat. Les départs par vagues sont décalés dans le temps ou dans l'espace (départs répartis sur l'ensemble du parcours). Dans la zone d'arrêt, la pédale opposée au pied au sol doit être placée en position haute.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je respecte les contraintes liées au parcours. → Je réalise le parcours en ne posant le pied que dans la zone d'arrêt. → Je m'arrête avec précision dans les cerceaux placés dans la zone d'arrêt. → Je redémarre de la zone d'arrêt sans reposer le pied au sol. 			



De : l'élève chute ou pose le pied au sol en situation de déséquilibre
à : l'élève est capable de rétablir une situation de déséquilibre.

N2 - 12 L'équilibriste

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Entre deux lignes espacées de 20 mètres (départ et arrivée), des cyclistes pédalent en ligne droite en réalisant une série d'actions annoncées préalablement par l'enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me lève sur les pédales - Je m'incline latéralement (d'un côté, de l'autre) - Je me positionne devant la selle, derrière la selle - Je m'assois sur le cadre... <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Distance à parcourir. ☞ La vitesse d'exécution. ☞ Le nombre de répétitions demandées. ☞ Le nombre de déséquilibres (nombre de fois où l'élève pose un pied au sol). ☞ Réaliser plusieurs actions différentes sur le même parcours. ☞ Complexifier en réalisant un parcours non rectiligne. ☞ Proposer aussi un parcours avec déclivité et/ou sur des sols différents. 	<p>Au signal, les élèves s'élancent par petits groupes et effectuent le parcours jusqu'à la ligne d'arrivée sans poser le pied au sol en réalisant plusieurs fois l'action annoncée par l'enseignant.</p>	<p>L'élève est capable de réaliser trois fois la même action pendant le parcours sans poser un pied au sol.</p>	<p>Une zone de prise d'élan permet à l'élève d'atteindre la vitesse nécessaire à la réalisation des actions sans perte d'équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer un plot à 5 mètres du départ. - La prise d'élan peut s'effectuer par un triple appui en draisienne. - Le parcours s'effectue en légère descente.

Je réussis quand :

- J'atteins seul la vitesse nécessaire à la réalisation des actions demandées.
- Je réalise le parcours en effectuant trois fois l'action demandée sans poser de pied au sol.
- Je réalise toutes les actions de déséquilibre proposées par l'enseignant.
- Je réalise trois actions de déséquilibre différentes sur le même parcours.



De : l'élève chute ou pose le pied au sol en situation de déséquilibre
à : l'élève est capable de rétablir une situation de déséquilibre.

N2 - 13 Les clous sur la route

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours circulaire d'environ 200 mètres où se trouvent 4 zones aménagées de coupelles (les clous de la route) qui sont autant d'obstacles à éviter. Au départ, les élèves sont répartis en 4 groupes. Ils démarrent à la sortie de chaque zone aménagée.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Nombre de coupelles dans chaque zone. ☞ La distance entre les zones où se trouvent les coupelles. ☞ La longueur des zones aménagées. ☞ La vitesse d'exécution. ☞ Aménager des parcours différenciés en nombre de zones, en nombre de coupelles. ☞ Dans le parcours, les zones sont aménagées en trois niveaux de difficulté en parallèle permettant à l'élève de construire son parcours en fonction de son niveau d'expertise : Vert (faible densité) – jaune (densité moyenne) – rouge (forte densité) ☞ Proposer aussi un parcours avec déclivité et/ou sur des sols différents. ☞ Nombre de tours à effectuer. 	<p>Au signal, chaque groupe s'élance dans le même sens pour réaliser trois fois le parcours en évitant les « clous » sur la route dans chaque zone aménagée.</p>	<p>L'élève réalise plusieurs fois le parcours en évitant les coupelles et en conservant une vitesse constante et optimale.</p>	<p>La longueur du parcours et le nombre de zones sont adaptées aux conditions réelles de la cour de l'école.</p> <p>La distance entre les zones aménagées doit permettre une prise de vitesse suffisante.</p>

Je réussis quand :

- Je réalise trois fois le parcours sans rouler sur les clous.
- Je réalise le parcours sans poser de pied au sol dans les zones aménagées.
- Je conserve une vitesse la plus régulière possible.



De : l'élève alterne des phases de pédalage et des phases d'équilibration
à : l'élève est capable de garder une fréquence de pédalage.



N2 - 14 Le miroir

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours carré d'environ 25 mètres de côté balisé de 2 paires de plots (2 couleurs différentes) placés à chaque angle. Les plots de même couleur sont diagonalement opposés. Les élèves sont répartis en binômes avec des chasubles de couleur. La durée de pédalage est de 5 minutes minimum.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>Nombre de carrés.</i> ☞ <i>Longueur du côté du carré (plus longue, plus courte).</i> ☞ <i>Les plots sont remplacés par des zones plus ou moins larges permettant aux élèves de réussir (à réduire progressivement).</i> ☞ <i>L'allure est imposée par un leader dans le binôme préalablement défini. Son camarade s'adapte à la vitesse imposée.</i> 	<p>Les élèves pédalent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, deux par deux. Chaque élève démarre devant un des deux plots correspondant à sa couleur.</p> <p>Chaque fois qu'il franchit un plot, son partenaire doit se trouver au plot opposé, en miroir.</p>	<p>A chaque passage, les deux partenaires se trouvent aux deux plots situés en miroir (diagonale) au même moment. Le pédalage est constant, la vitesse de pédalage est régulière.</p>	<p>- Plusieurs carrés sont aménagés. - 8 élèves par carré : 4 à chaque angle, 4 à chaque médiane.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je suis au plot opposé à celui de mon partenaire.</p> <p>→ Je n'ai pas arrêté de pédaler.</p>			



De : l'élève alterne des phases de pédalage et des phases d'équilibration
à : l'élève est capable de garder une fréquence de pédalage.

N2 - 15 Slalom géant, slalom spécial

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Slalom géant : Une quinzaine de plots sont espacés latéralement et en profondeur de 7 à 8 mètres.</p>  <p>Slalom spécial : Une quinzaine de plots sont espacés latéralement d'1 mètre et de 4 mètres en profondeur.</p>  <p>NB : Dans tous les cas, les slaloms doivent permettre un pédalage permanent.</p> <p>Plusieurs slaloms de même nature sont installés en parallèle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour augmenter le temps d'action des élèves - pour permettre une confrontation en binômes par groupes de besoin. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Le nombre de plots détermine la longueur de chaque slalom. ☞ L'espacement entre les plots est augmenté. ☞ L'espacement entre les plots sur le même parcours est variable. ☞ Trois slaloms de niveaux de difficulté différents en parallèle permettent à l'élève de réaliser celui qui correspond à son niveau d'expertise : <p>Vert (plots très espacés) – jaune (plots moyennement espacés) – rouge (plots rapprochés)</p>	<p>Les élèves réalisent individuellement les slaloms le plus rapidement possible sans arrêter de pédaler.</p>	<p>L'élève réalise plusieurs fois chaque slalom sans toucher les plots et en conservant une vitesse de pédalage élevée.</p>	<p>Le nombre de slaloms permet une pratique optimale de chaque élève. Le travail en binômes de niveau homogène permet aux élèves d'augmenter leur vitesse. L'utilisation d'un outil de mesure (chronomètre) permet à l'élève d'évaluer sa vitesse.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je réalise trois fois chaque slalom sans toucher les plots. → Je réalise le slalom sans arrêter de pédaler. → Je réalise le slalom de plus en plus vite. 			



De : l'élève alterne des phases de pédalage et des phases d'équilibration
à : l'élève est capable de garder une fréquence de pédalage.

N2 - 16 Contre la montre

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs circuits parallèles de 100 mètres de longueur environ. Un balisage est prévu tous les 20 mètres à l'aide de plots.</p> <p>Les élèves doivent réaliser le maximum de tours en 5 minutes sans arrêter de pédaler.</p> <p>La distance est mesurée en nombre de tours + le nombre de plots supplémentaires (X 20 mètres).</p> <p>Plusieurs circuits sont installés en parallèle afin d'augmenter le temps d'action des élèves.</p> <p>Sur chaque circuit, un élève part à chaque plot.</p> <p>Afin d'alterner les phases d'action et de repos, le travail en binômes est à privilégier : un cycliste, un observateur (évaluateur du contrat réalisé par le cycliste).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Les terrains proposés sont variés : déclivité, sols différents... ☞ Aménagement possible du circuit : chicanes, nombre de virages... ☞ La durée de course est diminuée (3 minutes minimum pour des élèves de cycle 2) ou augmentée (10 minutes maximum pour des élèves de cycle 3). 	<p>Les élèves sont en binômes (un cycliste, un évaluateur). Au premier signal, les élèves cyclistes doivent parcourir la plus grande distance pendant 5 minutes sans s'arrêter de pédaler. Au second signal, les élèves s'arrêtent au plot suivant le plus proche.</p> <p>L'évaluateur notera la distance parcourue par son camarade.</p> <p>Les élèves changent de rôle.</p> <p>L'activité sera répétée 2 à 3 fois dans la même séance.</p>	<p>L'élève n'est jamais en roue libre pendant tout le circuit.</p> <p>L'élève améliore sa distance de base (premier circuit).</p>	<p>La mise en place de contrat distance, permet aux élèves de se fixer un but à atteindre et d'améliorer leur performance.</p> <p>Des plots placés tous les 10 mètres permettent d'affiner la mesure de la distance parcourue.</p>

Je réussis quand :

→ Je roule 5 minutes sans m'arrêter de pédaler.

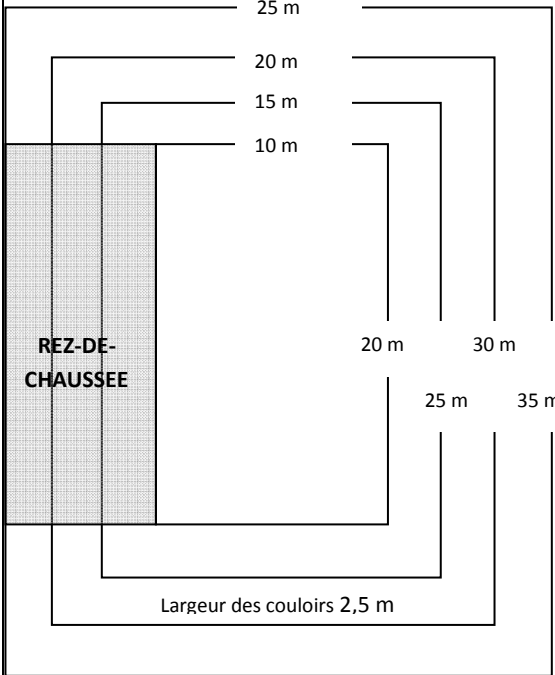
→ Je réalise mon contrat distance.

→ J'améliore régulièrement ma performance.



De : l'élève alterne des phases de pédalage et des phases d'équilibration
à : l'élève est capable de garder une fréquence de pédalage.

N2 - 17 La maison (maîtriser une allure)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des plots matérialisent un espace nommé « maison », d'autres déterminent différents circuits de longueurs variées.</p>  <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 Le signal sonore n'est donné qu'un passage sur deux. 🚲 L'enseignant impose un changement d'étage pendant la durée de la situation. La continuité du pédalage doit être maintenue. 	<p>Les élèves choisissent un étage et roulent sans arrêter de pédaler. Ils doivent passer au signal (toutes les 15 secondes) au rez-de-chaussée.</p> <p>La durée de la situation est de 8 à 10 minutes.</p>	<p>Les élèves adaptent leur vitesse en fonction du parcours choisi pour passer au rez-de-chaussée au signal quel que soit l'étage en maintenant un pédalage constant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter la longueur des parcours en fonction : de l'âge, du niveau d'expertise, des espaces disponibles dans l'école... - Adapter la durée de chaque passage en fonction : du niveau d'expertise, de la longueur du parcours le plus long... - Si l'espace d'évolution ne permet pas des parcours assez longs, l'enseignant ne siffle qu'une fois tous les 2 passages. <p>Au fur et à mesure des séances, on amènera les élèves à explorer les autres étages.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je pédale sans arrêt. → Je me trouve au rez-de-chaussée à chaque signal. → Je maintiens le pédalage pendant toute la durée de l'exercice. 			



De : l'élève change de direction de manière inopportune ou aléatoire

à : l'élève est capable de suivre une ligne droite ou une courbe sans écart.

N2 - 18 Le couloir

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs couloirs rectilignes en parallèle d'une largeur maximale d'un mètre et d'une longueur minimale de 15 mètres sont repérés au sol. Les élèves doivent réaliser plusieurs passages.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Les couloirs sont de largeurs variables. ☞ Les couloirs sont de longueurs variables. ☞ Les couloirs sont de formats variables : en entonnoir, en double entonnoir, une simple ligne, couloir à largeurs variables... ☞ Une zone d'élan est aménagée avant l'entrée dans le couloir pour les élèves les plus en difficulté. ☞ Les couloirs ne sont pas rectilignes. ☞ La vitesse d'exécution est imposée par l'enseignant (lent, rapide, la plus rapide). 	<p>Les élèves roulent dans les couloirs en évitant d'en sortir.</p>	<p>L'élève est capable de rouler dans les couloirs en respectant les limites définies.</p>	<p>Les couloirs sont définis par traçage au sol, cordes, chaînes, lattes...</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je roule sans sortir des limites du couloir. → Je réalise le passage dans le couloir quelle que soit la vitesse imposée. → Je choisis de rouler dans le couloir le plus étroit dans lequel je réussis. 			



De : l'élève change de direction de manière inopportune ou aléatoire

à : l'élève est capable de suivre une ligne droite ou une courbe sans écart.

N2 - 19 Le funambule

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Utilisation des lignes tracées au sol dans la cour de récréation (terrain de handball, de basket-ball...) pour repérer différents parcours.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Le nombre de changements de direction. ☞ Les parcours sont rectilignes (tour du terrain) ou curvilignes (zones du terrain de handball ou bouteilles du terrain de basket-ball)... ☞ Les parcours sont réalisés en binômes : un cyclisme/un observateur, un piéton/un cycliste (le cycliste réalise le parcours imposé par le piéton), deux cyclistes (le cycliste 2 suit le cycliste 1 et inversement). ☞ Les parcours sont réalisés en groupes (4 cyclistes maximum). ☞ La vitesse d'exécution est imposée par l'enseignant (lent, rapide). 	<p>Les élèves roulent en suivant les lignes tracées au sol.</p>	<p>L'élève est capable de rouler en suivant les lignes à des vitesses variées.</p>	<p>Dans les virages à angle droit, « arrondir » les angles ou exiger qu'au moins une roue reste en contact avec la ligne.</p>

Je réussis quand :

→ Je roule en restant en contact avec les lignes tracées au sol.

→ Je réalise le parcours sur les lignes quelle que soit la vitesse imposée.



De : l'élève utilise les pieds pour freiner ou s'arrêter

à : l'élève est capable d'utiliser les poignées de frein pour freiner ou s'arrêter.

N2 - 20 1, 2, 3, soleil

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace matérialisé par une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Un chef d'orchestre, dos tourné aux cyclistes, scande la comptine « 1, 2, 3, soleil » et se retourne. Les cyclistes s'élancent chaque fois que la comptine est scandée et doivent s'arrêter avant que le chef d'orchestre ne se retourne. Tout élève surpris en déplacement par le chef d'orchestre doit retourner à la ligne de départ. Le premier cycliste à atteindre la ligne d'arrivée, gagne la partie et devient chef d'orchestre.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>La longueur du parcours.</i> ☞ <i>Le chef d'orchestre varie sa façon de scander la comptine (vite, lentement...).</i> ☞ <i>Des zones d'arrêt sont préalablement définies (cerceaux, cercles tracés au sol, bandes tracées au sol...).</i> ☞ <i>Des obstacles variés jalonnent le parcours.</i> ☞ <i>Des « vies » permettent aux élèves en difficulté de réussir (ne pas retourner au départ).</i> ☞ <i>La comptine est allongée : 1, 2, 3, 4, 5, soleil.</i> ☞ <i>Le nombre d'arrêts est imposé (atteindre l'arrivée en 3 arrêts par exemple).</i> 	<p>Les élèves roulent pendant la durée de la comptine et s'arrêtent avant que le chef d'orchestre ne se retourne. Les élèves en mouvement retournent au départ.</p>	<p>L'élève est capable de rouler la plus grande distance possible pendant la durée de la comptine. L'élève est capable de freiner et de s'immobiliser rapidement.</p>	<p>Si des groupes de besoin sont mis en place, le chef d'orchestre adapte son niveau d'exigence quant aux conditions de renvoi au départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - arrêt total avec pose du pied dès la fin de la comptine (élèves en réussite) - les cyclistes bénéficient de 2 secondes « 1, 2, 3, soleil... 1, 2 », après la fin de la comptine pour s'immobiliser totalement (élèves en difficulté). <p>Le chef d'orchestre se tourne alternativement du côté gauche puis du côté droit.</p>

Je réussis quand :

- Je m'immobilise totalement après avoir gagné du terrain.
- Je m'immobilise au moins 5 fois sur 10 comptines chantées.
- Je passe la ligne d'arrivée dans les trois premiers.



De : l'élève utilise les pieds pour freiner ou s'arrêter

à : l'élève est capable d'utiliser les poignées de frein pour freiner ou s'arrêter.

N2 - 21 Jacques a dit : « freinage »

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace d'évolution défini préalablement. Les cyclistes se déplacent librement dans cet espace. Quand « Jacques » dit freinage, tous les cyclistes doivent s'immobiliser totalement.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ L'aire de l'espace d'évolution est plus ou moins grande. ☞ L'espace est aménagé de zones d'arrêt obligatoire (cercles tracés au sol, cerceaux, plots...). ☞ Le pied a posé au sol est libre ou imposé (pied gauche, pied droit). ☞ « Jacques » crée de l'incertitude dans le passage de la consigne (exemple : « Jacques » a dit : roulez !)... 	<p>Les élèves roulent et s'arrêtent quand « Jacques » l'annonce.</p>	<p>L'élève est capable de freiner et de s'immobiliser rapidement.</p>	<p>L'enseignant peut imposer un sens de rotation s'il l'estime nécessaire à la sécurité des élèves.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je pose un pied au sol après l'arrêt total du vélo. → Je m'immobilise totalement après chaque annonce de « Jacques ».</p>			



De : l'élève est incapable d'utiliser les freins pour s'arrêter dans un endroit précis
 à : l'élève est capable de maîtriser le freinage dans des situations variées.

N2 - 22 Les chaises musicales

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace d'évolution défini préalablement. Il y a « n – 1 » zones d'arrêt sur le sol (« n » = nombre d'élèves). Les cyclistes se déplacent librement dans cet espace. Au signal (arrêt de la comptine chantée, arrêt de la musique...), chaque cycliste doit s'arrêter et poser un pied dans une zone définie (cercles tracés au sol, cerceaux...).</p> <p>Un seul cycliste par zone est toléré. Le cycliste restant marque 1 point et le jeu reprend. En fin de jeu, le cycliste ayant marqué le moins de points gagne la partie.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ L'aire de l'espace d'évolution est plus ou moins grande. ☞ Les zones d'arrêt sont plus ou moins grandes ou de tailles variables. ☞ Les zones d'arrêt sont de 2 ou 3 couleurs différentes et la couleur d'arrêt est imposée (plus de cyclistes marqueront des points). ☞ La comptine ou la musique est plus ou moins longue ou variable. ☞ Le signal peut être de nature différente : sonore ou visuel (prise d'information en roulant). ☞ Le pied à poser au sol est libre ou imposé (pied gauche, pied droit). 	<p>Les élèves roulent, s'arrêtent et posent un pied dans une zone inoccupée. Le cycliste n'ayant pas atteint de zone marque un point.</p>	<p>L'élève est capable d'atteindre une zone libre, de freiner et de s'immobiliser.</p>	<p>Deux espaces distincts sont définis : un espace de circulation où les cyclistes roulent librement et un espace aménagé où se trouvent les zones d'arrêt. Un cycliste ne peut pas s'arrêter dans la même zone deux fois consécutivement.</p>

Je réussis quand :

- J'atteins une zone libre.
- Je pose un pied au sol seulement après l'arrêt total du vélo.
- J'ai le moins de points possible.



De : l'élève est incapable d'utiliser les freins pour s'arrêter dans un endroit précis

à : **l'élève est capable de maîtriser le freinage dans des situations variées.**

N2 - 23 Les deux barres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace d'évolution défini en deux zones :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une zone d'élan d'une dizaine de mètres. - une zone d'arrêt délimité par deux barres (ou lattes) posées sur des plots et espacées d'un mètre maximum. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La zone d'élan est plus ou moins longue (variation de la vitesse du cycliste). ☞ La zone d'arrêt mesure a minima la taille d'une roue avant de vélo jusqu'à un mètre maximum. ☞ Une zone de freinage est aménagée en amont de la première barre (repère pour que le cycliste anticipe l'arrêt). En fonction de la réponse des élèves, varier la taille de cette zone de freinage. 	<p>Les élèves s'élancent, roulent, freinent et s'arrêtent en faisant tomber la première barre sans faire tomber la seconde.</p>	<p>L'élève anticipe le freinage en plaçant ses mains sur les poignées de frein. L'élève ne fait tomber que la première barre.</p>	<p>Cette situation est placée à la fin d'un parcours où l'élève enchaîne différentes actions motrices. Un élève est chargé de replacer la barre sur les plots après chaque passage et de réguler la fréquence de passage de chaque cycliste.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je place mes mains sur les poignées de frein.</p> <p>→ Je ne fais tomber que la première barre quelle que soit la vitesse.</p>			



De : l'élève est incapable d'utiliser les freins pour s'arrêter dans un endroit précis
à : l'élève est capable de maîtriser le freinage dans des situations variées.

N2 - 24 L'arrêt au stand

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit d'environ 100 mètres aménagé avec 4 zones tous les 25 mètres (les stands) où le cycliste doit impérativement s'arrêter.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La distance entre les stands est plus ou moins longue. ☞ Les stands sont plus ou moins grands ou de tailles variables. ☞ Les stands sont des zones de ralentissement et non d'arrêt (principe du radar). ☞ Les stands sont alternativement des zones d'arrêt et des zones de ralentissement. ☞ Le nombre de tours de circuit est imposé (5 tours). ☞ La durée d'activité est préalablement définie (3 minutes). ☞ Un contrat est défini : réussir le plus d'arrêts possibles en un temps défini (3 minutes). 	<p>Au signal, chaque élève part d'un stand, roule le plus rapidement possible et s'arrête dans le stand suivant.</p> <p>Chaque arrêt au stand réussi rapporte un point.</p> <p>Le redémarrage s'effectue au signal de l'enseignant.</p>	<p>L'élève est capable de s'arrêter totalement dans une zone définie quelle que soit sa vitesse de déplacement.</p>	<p>Un élève « contrôleur » est placé dans chaque stand et valide l'arrêt total du cycliste : utilisation de chouchous par exemple pour le comptage des points.</p> <p>Afin de permettre la présence de plus d'élèves sur le parcours, le circuit est plus long, le nombre de stands est augmenté.</p>

Je réussis quand :

- J'atteins le stand le plus rapidement possible.
- Je freine et je m'arrête dans le stand quelle que soit sa taille.
- Je marque le plus de points possible.



De : l'élève a le regard centré sur la roue avant

à : l'élève est capable de porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.

N2 - 25 La chasse aux lettres, aux mots

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours varié où le cycliste doit prendre des informations situées à l'extérieur de sa trajectoire.</p> <p>Quatre élèves munis de pancartes (feuille A4) sur lesquelles sont inscrites des lettres sont disposés le long du parcours.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La distance entre les pancartes est de plus en plus courte (augmentation de la fréquence des prises d'information). ☞ Le nombre de lettres augmente (5 à 6 lettres maximum) mais reste adapté aux compétences des élèves. ☞ Les pancartes sont plus ou moins éloignées du bord du parcours. ☞ Les pancartes sont disposées latéralement, à des hauteurs différentes... ☞ La chasse aux mots permet de reconstituer une courte phrase et non un mot. ☞ Le parcours est réalisé le plus rapidement possible (et sans freinage ou arrêt). 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours et doivent repérer et mémoriser les quatre lettres dans l'ordre. Ils doivent reconstituer le mot avant la ligne d'arrivée.</p> <p>Chaque mot reconstitué rapporte un point.</p>	<p>L'élève est capable de décentrer son regard de la roue avant pour prendre des informations sur son environnement.</p>	<p>Les quatre lettres de chaque série sont numérotées et en nombre suffisant (10 mots de 4 lettres).</p> <p>Les porteurs de pancartes sont placés perpendiculairement au parcours (pancartes non visibles du départ).</p>

Je réussis quand :

→ Je réalise le parcours en maintenant ma vitesse.

→ Je repère chaque lettre sans sortir du parcours.

→ Je reconstitue le mot avant la ligne d'arrivée.



De : l'élève a le regard centré sur la roue avant

à : l'élève est capable de porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.

N2 - 26 Repérer l'intrus

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours varié où le cycliste doit prendre des informations situées à l'extérieur de sa trajectoire.</p> <p>Quatre élèves sont munis de pancartes (feuille A4) sur lesquelles sont dessinés des « familles » d'éléments (animaux, végétaux, ustensiles de cuisine...).</p> <p>Parmi ces quatre éléments se trouve un intrus (par exemple : 3 animaux + un camion).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La distance entre les pancartes est de plus en plus courte (augmentation de la fréquence des prises d'information). ☞ Le nombre de pancartes augmente (5 à 6 maximum) mais reste adapté aux compétences des élèves. ☞ Les pancartes sont plus ou moins éloignées du bord du parcours. ☞ Les pancartes sont disposées latéralement, à des hauteurs différentes... ☞ Les dessins sont remplacés progressivement par des mots (verbes, prénoms de la classe, animaux...). ☞ Le parcours est réalisé le plus rapidement possible (et sans freinage ou arrêt). 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours et doivent repérer l'intrus parmi les quatre pancartes.</p> <p>Chaque intrus repéré rapporte un point.</p>	<p>L'élève est capable de décentrer son regard de la roue avant pour prendre des informations sur son environnement.</p>	<p>Les quatre dessins de chaque série sont numérotés et en nombre suffisant (10 séries de 4 dessins dont intrus). Les porteurs de pancartes sont placés perpendiculairement au parcours (pancartes non visibles du départ).</p>

Je réussis quand :

- Je réalise le parcours en maintenant ma vitesse.
- Je repère chaque dessin sans sortir du parcours.
- Je repère l'intrus avant la ligne d'arrivée.



De : l'élève a le regard centré sur la roue avant

à : l'élève est capable de porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.

N2 - 27 Respecter les panneaux

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours varié où le cycliste doit prendre des informations situées à l'extérieur de sa trajectoire. Quatre panneaux du code de la route ou inventés par les élèves sont placés au bord du parcours aménagé. Il s'agit de réaliser l'action demandée après lecture du panneau croisé : s'arrêter, tourner à droite, ralentir, lâcher une main, ne plus pédaler...</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La distance entre les panneaux est de plus en plus courte (augmentation de la fréquence des prises d'information). ☞ Le nombre de panneaux augmente (5 à 6 maximum) mais reste adapté aux compétences des élèves. ☞ Les panneaux sont plus ou moins éloignés du bord du parcours. ☞ Les panneaux sont disposés latéralement, à des hauteurs différentes... ☞ Les panneaux sont remplacés par des courtes phrases injonctives : tourner à gauche, faire demi-tour, lâcher la pédale droite, regarder la ligne d'arrivée... ☞ Le parcours est réalisé le plus rapidement possible. ☞ L'action à réaliser se déroule immédiatement après lecture du panneau ou est différée (aménager une zone de 10 mètres après le panneau dans laquelle l'action doit s'effectuer). 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours et doivent réaliser l'action décrite par chaque panneau. Chaque action bien exécutée rapporte un point.</p>	<p>L'élève est capable de décentrer son regard de la roue avant pour prendre des informations sur son environnement. L'élève réalise correctement l'action demandée.</p>	<p>Les quatre panneaux de chaque série sont changés régulièrement (tous les deux passages par exemple). Les actions à effectuer sont simples et réalisables. Des observateurs (un par panneau) évaluent les réussites et les échecs et renseignent les cyclistes. Ils changent régulièrement les panneaux.</p>

Je réussis quand :

- Je réalise le parcours en maintenant ma vitesse.
- Je repère chaque panneau sans sortir du parcours.
- Je réalise l'action demandée correctement.



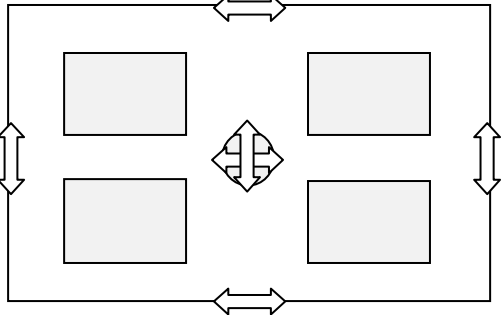
De : l'élève a le regard centré sur la roue avant
à : l'élève est capable de porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.

N2 - 28 Prononcer le mot

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours varié où le cycliste doit prendre des informations situées à l'extérieur de sa trajectoire. Quatre élèves sont munis de pancartes (feuille A4) sur lesquelles sont inscrits des mots (cartable, bateau, cyclisme, hélicoptère...) Il s'agit, après lecture, de prononcer ce mot à l'arbitre immédiatement sans ralentir ni arrêter de pédaler.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>La distance entre les pancartes est de plus en plus courte (augmentation de la fréquence des prises d'information).</i> ☞ <i>Le nombre de pancartes augmente (5 à 6 maximum) mais reste adapté aux compétences des élèves.</i> ☞ <i>Les pancartes sont plus ou moins éloignées du bord du parcours.</i> ☞ <i>Les pancartes sont disposées latéralement, à des hauteurs différentes...</i> ☞ <i>Les mots sont plus ou moins longs (rat... dromadaire).</i> ☞ <i>Les mots sont plus ou moins connus (chat... hippocampe).</i> ☞ <i>Les mots sont orthographiquement plus ou moins difficiles à lire (cheval... chimpanzé).</i> ☞ <i>Les mots sont remplacés par des dessins (pour les élèves non lecteurs, pour les élèves qui ont des difficultés à se décentrer notamment).</i> ☞ <i>Les mots sont remplacés par de courtes phrases pour les élèves les plus aguerris : Je fais du cyclisme. Il mange à la cantine...</i> ☞ <i>Le parcours est réalisé le plus rapidement possible (et sans freinage ou arrêt).</i> ☞ <i>Le mot doit être prononcé immédiatement après lecture ou plus tard (aménager une zone de 10 mètres après la pancarte dans laquelle l'action doit s'effectuer).</i> 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours et doivent prononcer les mots inscrits sur les pancartes. Chaque mot correctement énoncé rapporte un point.</p>	<p>L'élève est capable de décentrer son regard de la roue avant pour prendre des informations sur son environnement. L'élève prononce le mot lu.</p>	<p>Chaque porteur de pancarte « mot » dispose d'une série de 10 mots. Ils sont placés perpendiculairement au parcours (pancartes non visibles du départ). Les pancartes sont changées régulièrement. Les porteurs de pancartes, les arbitres, valident le mot prononcé.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je réalise le parcours en maintenant ma vitesse. → Je repère et je lis chaque mot sans sortir du parcours. → Je prononce le mot demandé à l'arbitre.</p>			

De : l'élève a le regard centré sur la roue avant
à : l'élève est capable de porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.

N2 - 29 Les sémaphores

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours rectangulaire où les cyclistes doivent se déplacer en prenant la direction indiquée par les sémaphores à chaque carrefour (bras tendu vers la direction choisie).</p>  <p>Cinq élèves, les sémaphores, tendent le bras vers la direction choisie au passage de chaque cycliste. Le temps de jeu est de 3 minutes.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Le nombre de sémaphores est réduit ou augmenté. ☞ Le nombre d'ordres du sémaphore (notamment central) augmente : droite/gauche, droite/gauche/tout droit... ☞ Les ordres sont donnés plus ou moins tardivement. Des plots peuvent être placés en bord de parcours, avant le sémaphore, indiquant le moment de l'annonce. ☞ La durée de l'annonce est plus ou moins longue. 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours et doivent, à chaque carrefour, prendre la direction indiquée par le bras de chaque sémaphore (cf l'ensemble des possibilités indiquées par les flèches).</p>	<p>L'élève est capable de décentrer son regard de la roue avant pour prendre des informations sur son environnement. L'élève prend la direction indiquée.</p>	<p>Chaque sémaphore varie les directions régulièrement. Les sémaphores valident la direction prise par chaque cycliste. Les sémaphores, par leurs annonces, régulent la circulation pour éviter tout accident.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je réalise le parcours en maintenant ma vitesse. → Je repère la direction indiquée par le sémaphore sans sortir du parcours. → Je roule dans la direction indiquée par le sémaphore. 			



De : l'élève a le regard centré sur la roue avant

à : l'élève est capable de porter le regard au loin pour anticiper sa trajectoire.

N2 - 30 Eviter le ballon

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours varié où le cycliste doit prendre des informations situées sur sa trajectoire. Quatre élèves sont placés deux à deux de part et d'autre de la chaussée. Une zone d'action est définie pour chaque binôme (les joueurs de ballon).</p> <p>Chaque binôme a un ballon en mousse.</p> <p>Il s'agit pour les joueurs de ballon, à l'approche de chaque cycliste, de se passer le ballon plusieurs fois (avec ou sans rebond). Dès que le cycliste entre dans la zone préalablement définie ou tracée, les joueurs cessent de se passer le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ La longueur de la zone d'action des joueurs de ballon est de plus en plus réduite.</p> <p>☞ Le nombre de zones d'action des joueurs de ballons est augmenté sur le parcours. Le nombre de binômes est de fait augmenté.</p> <p>☞ Les façons de se passer le ballon sont variées : avec rebond, sans rebond, en le faisant rouler...</p> <p>☞ Les ballons sont remplacés par des piétons qui traversent la chaussée à des endroits définis et à l'approche des cyclistes.</p> <p>☞ Plus de joueurs de ballon mais les zones sont aménagées d'obstacles divers de tailles et de hauteurs différentes comme des cerceaux, des cartons... (cf « les clous sur la route »).</p> <p>☞ Le parcours est réalisé le plus rapidement possible.</p>	<p>Les cyclistes réalisent le parcours en évitant les obstacles mouvant sur leur trajectoire.</p>	<p>L'élève est capable de décentrer son regard de la roue avant pour prendre des informations sur son environnement et sur sa trajectoire. L'élève ralentit, freine, évite les obstacles mouvant situés sur son parcours.</p>	<p>Pour des raisons de sécurité, les joueurs de ballon respectent les zones préalablement définies et cessent de se passer le ballon à l'entrée du cycliste dans cette zone.</p> <p>Les cyclistes réalisant le parcours sans erreur deviennent joueurs de ballon.</p>

Je réussis quand :

→ Je réalise le parcours en adaptant ma vitesse dans les zones.

→ Je repère et j'évite les obstacles qui traversent la route.



De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué
à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

N2 - 31 La dispersion

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace rectangulaire de 20 mètres x 10 mètres environ.</p> <p>Les cyclistes pédalent de manière dispersée.</p> <p>Variantes :</p> <p>☞ <i>L'aire de l'espace d'évolution est plus grande ou plus petite.</i></p> <p>☞ <i>Des actions motrices sont imposées par l'enseignant au cours de l'activité : se lever sur les pédales, être en roue libre, accélérer, ralentir, freiner...</i></p>	<p>Les cyclistes pédalent dans l'espace défini pendant 8 à 15 minutes en prenant en considération les autres cyclistes.</p>	<p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 à 15 minutes.</p> <p>Le cycliste réalise son contrat.</p>	<p>- Plus l'espace d'évolution est grand, plus la vitesse de pédalage peut être importante.</p> <p>- Plus l'espace d'évolution est petit, plus la densité de cyclistes est forte : proposer par exemple deux espaces contigus.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je pédale au moins pendant 8 à 15 minutes sans m'arrêter.</p> <p>→ J'adapte ma vitesse et ma trajectoire aux autres cyclistes.</p>			

De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué
à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

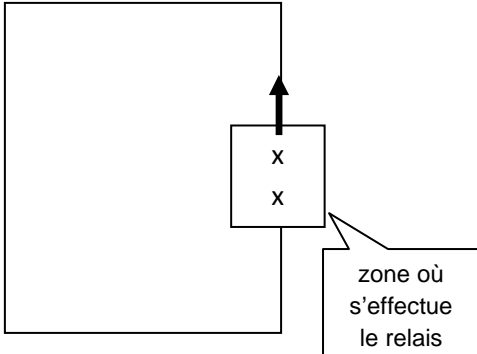
N2 - 32 La course au contrat

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un circuit d'au moins 200m.</p> <p>Les cyclistes sont regroupés en binômes : un cycliste et un observateur.</p> <p>Le cycliste indique avant le départ de la course le nombre de tours (distance) qu'il doit réaliser.</p> <p>L'observateur note sur une fiche le nombre de tours réalisés.</p> <p>Variante :</p> <p>☞ <i>La nature du terrain est variée : déclivité, sols différents...</i></p>	<p>Les cyclistes réalisent le parcours pendant 8 à 15 minutes.</p> <p>Un cycliste roule sur le parcours le plus vite possible, son partenaire comptabilise le nombre de tours.</p>	<p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 à 15 minutes.</p> <p>Le cycliste réalise son contrat.</p>	<p>- Plusieurs points de départ, répartis sur le parcours, permettent de fluidifier la circulation.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je pédale au moins pendant 8 à 15 minutes sans m'arrêter.</p> <p>→ Je réalise la distance prévue dans mon contrat.</p>			

De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué

à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

N2 - 33 Le relais

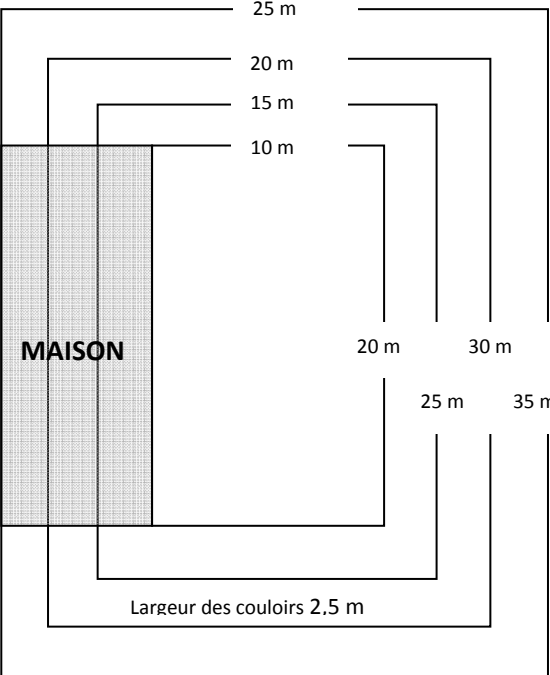
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un circuit d'au moins 200m, des plots matérialisent un espace nommé «stand» dans lequel s'effectue le passage de relais.</p> <p>Les cyclistes, groupés en binômes, réalisent le parcours sous la forme d'un relais.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ La nature du terrain est variée : déclivité, sols différents... ⌚ Le temps de course est augmenté jusqu'à 30 minutes. 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours pendant 15 à 20 minutes et doivent réaliser à deux la plus grande distance possible.</p> <p>Un cycliste roule sur le parcours le plus vite possible, son partenaire attend au stand.</p> <p>A chaque passage dans le stand le cycliste en course peut soit passer le relais soit réaliser un tour supplémentaire.</p> <p>Le cycliste ne peut pas enchaîner plus de deux tours consécutifs.</p>	<p>Les élèves maintiennent leur effort durant 15 minutes minimum.</p> <p>Les deux cyclistes roulent alternativement sur le circuit.</p> <p>La distance parcourue est la plus grande possible (contrat distance).</p>	<p>- Sur un circuit plus court, le cycliste peut réaliser plus de deux tours consécutifs.</p> <p>- Plusieurs stands (de couleurs différentes) permettent de répartir les départs sur l'ensemble du parcours.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je réalise, avec mon partenaire, la plus grande distance possible.</p> <p>→ Dans le binôme, je pédale au moins pendant 8 minutes sans m'arrêter.</p>			



De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué

à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

N2 - 34 La maison (gérer des allures différentes si besoin)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des plots matérialisent un espace nommé « maison », d'autres déterminent différents circuits de longueurs variées.</p> <p>Les élèves travaillent en binômes (un cycliste et un observateur qui comptabilise la distance parcourue et valide les passages dans la maison).</p>  <p>Variante : <i>♣ Le signal sonore n'est donné qu'un passage sur deux.</i></p>	<p>Chaque élève choisit l'étage qui lui permet de rouler le plus vite possible. Il doit passer au signal (toutes les 15 secondes) dans la maison.</p> <p>Il a la possibilité, en cas de fatigue, de choisir un étage inférieur.</p> <p>La durée de la situation est de 8 à 15 minutes.</p>	<p>Les élèves adaptent leur vitesse en fonction du parcours choisi pour passer dans la maison au signal quel que soit l'étage en maintenant un pédalage constant.</p> <p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 minutes minimum.</p> <p>La distance parcourue est la plus grande possible (contrat distance).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter la longueur des parcours en fonction : de l'âge, du niveau d'expertise, des espaces disponibles dans l'école... - Adapter la durée de chaque passage en fonction : du niveau d'expertise, de la longueur du parcours le plus long... - Si l'espace d'évolution ne permet pas des parcours assez longs, l'enseignant ne siffle qu'une fois tous les 2 passages. - Une grille de comptage permet à l'observateur de calculer la distance parcourue.

Je réussis quand :

- Je réalise la plus grande distance possible.
- Je me trouve dans la maison à chaque signal.
- Je pédale au moins pendant 8 minutes.



De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué

à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

N2 - 35 La gare

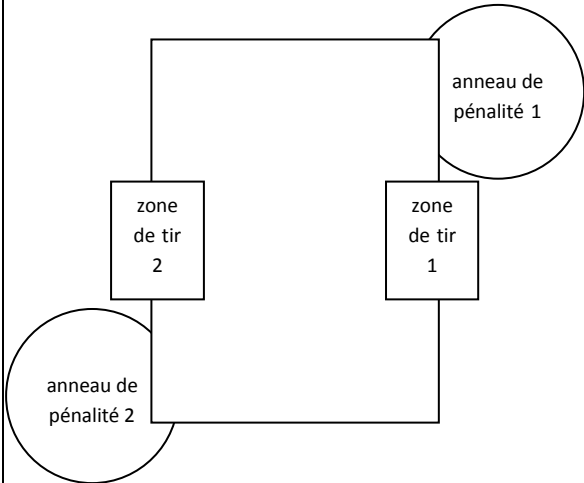
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des plots matérialisent un espace nommé « gare », d'autres déterminent le circuit.</p> <p>Un chef de gare distribue un chouchou à chaque passage d'un cycliste.</p> <div data-bbox="237 651 563 983" style="text-align: center;"> </div> <p>Variante : <i>☞ La nature du terrain est variée : déclivité, sols différents...</i></p>	<p>Les cyclistes réalisent le parcours pendant 8 à 15 minutes.</p> <p>A chaque passage le chef de gare leur distribue un chouchou.</p> <p>La distance doit être la plus grande possible.</p>	<p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 minutes minimum.</p> <p>La distance parcourue est la plus grande possible (contrat distance).</p>	<p>- Le circuit mesure 100 mètres ou un multiple de 100.</p> <p>- Plusieurs gares (de couleurs différentes) permettent de répartir les départs sur l'ensemble du parcours.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je réalise la plus grande distance possible (nombre de chouchous).</p> <p>→ Je pédale au moins pendant 8 minutes.</p>			



De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué

à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

N2 - 36 Le biathlon

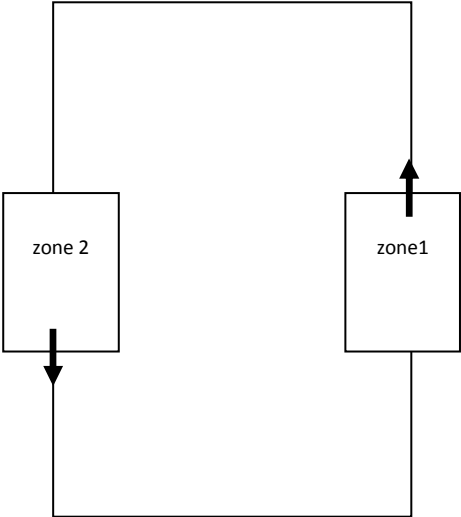
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours matérialisé au sol dans lequel se trouvent deux zones de « tir » type « chamboule-tout ».</p> <p>Deux anneaux de pénalité (petits parcours de 25 mètres environ) que le cycliste devra parcourir en cas d'échec au tir.</p> <p>Chamboule-tout = 1 grande bouteille en plastique à renverser en 3 tirs maximum (balles en mousse, sacs de graines...).</p>  <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 La nature des objets à lancer, de la cible à atteindre... 🚲 Le nombre de cibles atteintes est privilégié. 🚲 Le nombre de tours parcourus est privilégié. 	<p>Les cyclistes réalisent le parcours pendant 8 à 15 minutes.</p> <p>A chaque passage dans une zone de tir, le cycliste s'arrête et a trois tentatives pour atteindre la cible.</p> <p>Dans ce cas, il continue le parcours.</p> <p>Dans le cas contraire, il réalise une distance supplémentaire, l'anneau de pénalité.</p>	<p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 minutes minimum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le parcours est adapté aux contraintes de la cour ou du lieu utilisé. - Plusieurs zones de tir sont aménagées pour permettre des temps de repos courts mais plus fréquents. - Un élève par zone de tir ramasse la bouteille et les objets lancés.
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je réalise la plus grande distance possible en atteignant le maximum de cibles.</p> <p>→ Je pédale au moins pendant 8 minutes.</p>			



De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué

à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

N2 - 37 La poursuite

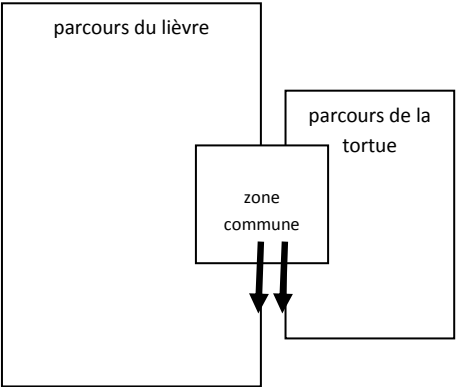
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours matérialisé au sol avec deux zones opposées dans lesquelles se trouve un cycliste.</p> <p>Les cyclistes roulent dans le même sens. Il s'agit de rattraper son adversaire avant la durée impartie (de 8 à 15 minutes).</p>  <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Les zones peuvent être diamétralement opposées, à chaque angle consécutif... ☞ Le nombre de zones est augmenté ainsi que le nombre de poursuivants : rattraper le plus de poursuivants possible. ☞ Deux zones proches impliquent deux statuts différents pour les cyclistes : un poursuivant et un poursuivi. 	<p>Deux cyclistes démarrent des deux zones matérialisées au sol. Ils réalisent le parcours pendant 8 à 15 minutes.</p> <p>Le but du jeu est d'essayer de rattraper son adversaire ou de réduire la distance qui les sépare.</p>	<p>Un cycliste rattrape l'autre.</p> <p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 minutes minimum.</p> <p>A la fin du temps imparti, le cycliste vainqueur est celui qui rejoint sa zone en premier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le parcours est adapté aux contraintes de la cour ou du lieu utilisé. - La constitution des binômes de cyclistes tient compte de leur niveau de pratique (homogénéité). <p>Pour permettre une participation active de tous les élèves, plusieurs parcours en parallèle sont aménagés.</p> <p>Il est possible d'aménager un seul parcours plus long avec plusieurs zones. Il s'agit de rattraper le plus de cyclistes possible.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je rattrape mon adversaire. → Je pédale au moins pendant 8 minutes pour rejoindre ma zone en premier. 			



De : l'élève arrête de pédaler parce qu'il est fatigué

à : l'élève est capable de réaliser un effort continu (8 à 15 minutes).

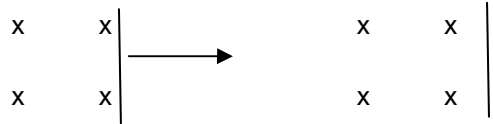
N2 - 38 Le lièvre et la tortue

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours long, le parcours du lièvre. Un parcours court, le parcours de la tortue. Une zone commune aux deux cyclistes.</p> <p>Le lièvre et la tortue démarrent côte à côte dans la zone commune et chacun roule sur son parcours.</p>  <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 La différence de longueur entre les deux parcours peut être plus ou moins grande. 🚲 Le vainqueur est celui qui a réalisé le plus de tours pendant le temps imparti (le passage simultané dans la zone commune n'est plus pris en compte). 	<p>Le lièvre et la tortue démarrent côte à côte dans la zone commune et chacun roule sans s'arrêter sur son parcours.</p> <p>Le but du jeu est que le lièvre et la tortue se croisent dans la zone commune à chaque tour.</p>	<p>Les élèves maintiennent leur effort durant 8 minutes minimum.</p> <p>Les deux cyclistes se croisent le plus souvent possible à la fin de chaque tour dans la zone commune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le parcours est adapté aux contraintes de la cour ou du lieu utilisé. - La constitution des binômes prend en compte le niveau de fatigabilité des élèves : un élève capable de pédaler longtemps (le lièvre), un élève ne tenant pas la durée (la tortue) par exemple.
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je croise mon partenaire le plus souvent possible dans la zone commune. → Je pédale au moins pendant 8 minutes sans m'arrêter. 			



De : l'élève ne parvient pas en rouler en groupe
 à : l'élève est capable de se déplacer à plusieurs sur un terrain plat.

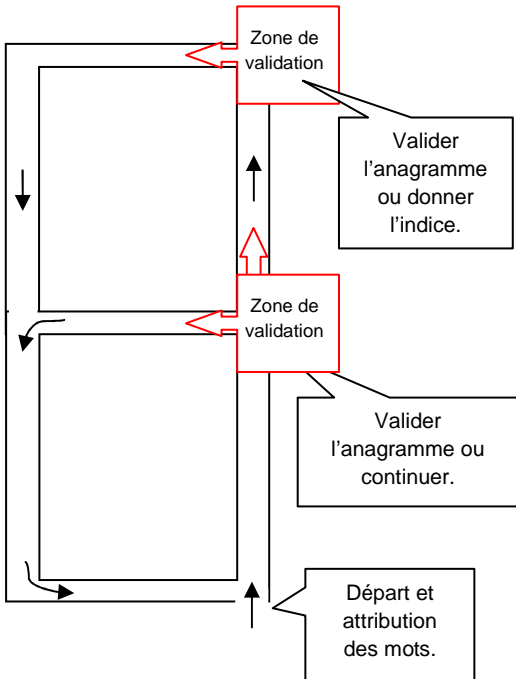
N2 - 39 La patrouille de France

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace préalablement défini, les élèves pédalent quatre à quatre en conservant la figure imposée : une ligne droite, une flèche, un carré...</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Le nombre de cyclistes est augmenté : jusqu'à 6 cyclistes. ☞ La distance entre le départ et l'arrivée est plus longue (maintenir la figure imposée longtemps). ☞ La figure d'arrivée est différente de celle du départ (carré devient flèche). ☞ La vitesse d'exécution est augmentée progressivement. 	<p>Quatre par quatre, vous réalisez la figure imposée et vous la maintenez jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>	<p>La figure est conservée tout au long du parcours quelle que soit la vitesse d'exécution.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Un fichier plastifié de figures à réaliser est à disposition des élèves sur la ligne de départ. - Le nombre de cyclistes est fonction du niveau d'expertise des élèves : de 2 à 6 élèves.
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Nous maintenons la figure imposée jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>			



De : l'élève ne parvient pas en rouler en groupe
 à : l'élève est capable de se déplacer à plusieurs sur un terrain plat.

N2 - 40 L'anagramme

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours est aménagé où les élèves, en lignes, vont se déplacer par 4 ou 5. A chaque élève correspond une lettre (mot de départ).</p> <p>Les élèves doivent changer leur place pendant le parcours en fonction de l'anagramme à trouver (sans parler).</p> <p>Un tableau de propositions de mots, d'anagrammes et d'indices est annexé à cette situation d'apprentissage.</p>  <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La distance entre le départ et l'arrivée est plus longue. ☞ Quelques obstacles agrémentent le parcours. ☞ La vitesse d'exécution est augmentée progressivement. 	<p>Les élèves sont placés en colonnes de 4 à 5 élèves. L'enseignant-e donne le mot de départ (ex : LIME). Chaque élève représente une lettre du mot dans l'ordre de la colonne. Les élèves doivent réaliser le parcours le plus court possible (cf schéma joint) en se plaçant, tout en pédalant, dans l'ordre de l'anagramme (ex : MIEL). Si l'anagramme n'est pas reconstituée au premier croisement, les élèves continuent le parcours. Au deuxième croisement, un indice peut être donné le cas échéant. Il s'agit de trouver le plus d'anagrammes possible.</p>	<p>Les élèves communiquent verbalement pendant le pédalage.</p> <p>Les élèves changent de place aisément.</p> <p>Les élèves roulent en ligne quand l'anagramme est trouvée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le tableau des mots, anagrammes et indices, annexé et plastifié, est à disposition de l'arbitre sur la ligne de départ, des deux arbitres placés au niveau des zones de validation. - Plusieurs parcours en parallèle sont installés. - Les départs des colonnes sont échelonnés : une colonne ne démarre que quand la colonne précédente a atteint la première zone de validation. - La distance de sécurité entre deux cyclistes de la même colonne est d'un mètre minimum.
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Nous changeons de place dans le groupe sans se gêner. → Nous reconstituons une colonne rapidement. → Nous maintenons les distances de sécurité quand nous roulons en colonne. 			

L'anagramme : tableau annexé

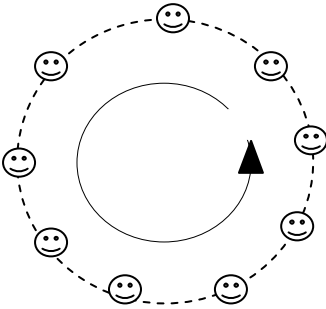
4 lettres		
mot de départ	anagramme	indice éventuel
LIME	MIEL	abeille
TARE	RATE	souris
POLI	POIL	rasoir
PORT	TROP	beaucoup
RAME	ARME	fusil
ELOI	ŒIL	lunettes
INOX	NOIX	fruit
LAME	MÂLE	homme
RAGE	GARE	train
RAVI	VRAI	faux
SÛRE	RUSE	feinte
GAËL	ÉGAL	pareil
TROU	TOUR	donjon
CAVE	AVEC	ensemble
LÉON	NOËL	sapin
RUDE	DURE	douce
GLUE	LUGE	traîneau
ANGE	NAGE	piscine
VISA	AVIS	opinion
OSER	ROSE	épine
AUBE	BEAU	joli
STOP	SPOT	lampe
GRAS	GARS	mec
ZONE	ONZE	nombre
REIN	RIEN	tout
FOIS	SOIF	boisson

5 lettres		
mot de départ	anagramme	indice éventuel
LOUPE	POULE	œuf
CHINE	NICHE	chien
VOILE	OLIVE	fruit
GAVER	GRAVE	aigu
RÔTIE	ORTIE	piquante
VOTRE	VOTER	élection
MOTTE	TOTEM	indien
LIANE	LAINÉ	pelote
GÉNIE	NEIGE	ski
USURE	SUEUR	transpiration
CRIME	MERCI	politesse
ROUGE	ORGUE	clavecin
VERNI	VENIR	aller
SIMON	MOINS	soustraction
COUPE	POUCE	doigt
RAIDE	AIDER	secourir
UTILE	TUILE	toiture
PITON	POINT	virgule
MÉROU	MORUE	poisson
HÉRON	RHÔNE	fleuve
BILAN	LIBAN	Beyrouth
SATIN	SAINT	apôtre
SIGNE	SINGE	grimace
MAGIE	IMAGE	miroir
HARPE	PHARE	lumière
LAIDE	IDEAL	parfait



De : l'élève ne parvient pas en rouler en groupe
à : l'élève est capable de se déplacer à plusieurs sur un terrain plat.

N2 - 41 Le manège

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace circulaire où les cyclistes doivent rouler dans le sens antihoraire en conservant un écart entre eux équivalent à la longueur d'un vélo.</p>  <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Le diamètre du cercle est augmenté ou diminué. ☞ Plusieurs cercles, de diamètres différents, sont aménagés. ☞ Le « manège » est aménagé de deux puis trois cercles concentriques : <ul style="list-style-type: none"> Les cyclistes « experts » roulent sur le cercle le plus petit. Les cyclistes doivent réaliser le tour complet dans la même durée impartie (gérer son allure par rapport aux élèves de son cercle, aux élèves des autres cercles). ☞ L'écart entre les cyclistes est modifié (à minima la longueur d'un vélo). ☞ La vitesse d'exécution est augmentée, diminuée, variable à chaque tour. 	<p>Les élèves roulent sur le cercle, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en conservant l'écart d'un vélo entre eux.</p>	<p>L'écart imposé entre deux cyclistes est maintenu.</p> <p>Le cycliste régule son pédalage en fonction de l'écart avec le cycliste qui le précède.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Positionner des plots équidistants (longueur d'un vélo) sur le cercle pour que les cyclistes visualisent plus facilement l'écart à maintenir. Ces plots servent de points de départ des cyclistes au début de l'activité. - Le nombre de tours à effectuer est annoncé ou la durée de l'activité est définie préalablement.
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je maintiens l'écart avec le cycliste qui me précède.</p>			



De : l'élève ne parvient pas à se lever de la selle en pédalant
à : l'élève est capable de se lever de la selle à bon escient.

N2 - 42 Jacques a dit : « debout, assis »

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un espace d'évolution défini préalablement. Les cyclistes se déplacent librement dans cet espace.</p> <p>Quand « Jacques » dit DEBOUT, tous les cyclistes doivent se lever, pieds sur les pédales, en roue libre.</p> <p>Quand il dit ASSIS, les cyclistes pédalent normalement.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>L'aire de l'espace d'évolution est plus ou moins grande.</i> ☞ <i>Le cycliste debout ne reste pas en roue libre mais pédale en danseuse.</i> ☞ <i>La durée de pédalage en danseuse est préalablement définie (comptage jusqu'à 10...).</i> 	<p>Les élèves roulent debout sur les pédales ou assis sur leur selle en fonction de l'annonce de « Jacques ».</p>	<p>L'élève est capable de se lever sur les pédales sans dévier de sa trajectoire.</p> <p>L'élève est capable de pédaler en danseuse.</p> <p>L'élève alterne la position debout sur les pédales et assis sur la selle.</p>	<p>Les élèves sont groupés en binômes : un n°1 et un n°2. Seuls les cyclistes du numéro appelé pédalent en danseuse.</p> <p>« Jacques » est un élève dispensé ou choisi par l'enseignant.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je parviens à me lever sur les pédales sans dévier de ma trajectoire.</p> <p>→ Je reste en roue libre debout sur les pédales.</p> <p>→ Je pédale en danseuse.</p>			

De : l'élève ne parvient pas à se lever de la selle en pédalant
à : l'élève est capable de se lever de la selle à bon escient.

N2 - 43 En danseuse pour grimper

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit sur un terrain accidenté présentant des « bosses » à franchir.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>La longueur du circuit.</i> ☞ <i>Le nombre de « bosses » à franchir.</i> ☞ <i>L'inclinaison des « bosses »</i> ☞ <i>La hauteur des « bosses »</i> ☞ <i>Une course est organisée sur un nombre de tours variable.</i> ☞ <i>Une course est organisée sur une durée de 10 minutes.</i> 	<p>Quatre cyclistes se déplacent sur le circuit. Le premier à franchir la ligne marque 4 points, le deuxième 3 points, le troisième 2 points et le quatrième 1 point.</p>	<p>L'élève est capable de se mettre en danseuse pour franchir un obstacle.</p>	<p>Afin de garder de la motivation chez tous les élèves, organiser les courses par groupes de niveau.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je parviens à me mettre en danseuse pour franchir l'obstacle.</p> <p>→ Je franchis l'obstacle sans poser pied à terre.</p> <p>→ Je marque le plus de points.</p>			

De : l'élève ne parvient pas à se lever de la selle en pédalant
à : l'élève est capable de se lever de la selle à bon escient.

N2 - 44 En danseuse pour sprinter

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit sur terrain plat. Sur ce circuit est matérialisée une zone de sprint (une ligne droite de 20 à 30m).</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La longueur du circuit. ☞ Le tracé du circuit. ☞ Des obstacles variés jalonnent le parcours. ☞ La course est organisée sur un nombre de tours variables. ☞ La course est organisée sur une durée de 10 minutes. ☞ Les cyclistes sprintent à chaque signal. 	<p>Les cyclistes se déplacent à vitesse modérée sans se dépasser. Arrivés dans la zone de sprint ils accélèrent debout sur les pédales.</p> <p>Le premier à franchir la ligne marque un point.</p>	<p>L'élève est capable de se mettre en danseuse en roulant pour prendre de la vitesse et franchir la ligne en premier.</p>	<p>Par mesure de sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne réaliser la course qu'à deux cyclistes. - prévoir une zone de sprint suffisamment large. - tracer des couloirs pour chaque coureur. <p>Par souci d'équité, demander aux coureurs d'alterner à chaque tour le couloir de sprint.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je parviens à me mettre en danseuse pour prendre de la vitesse. → Je gagne le sprint 6 fois sur 10. → Je marque le plus de points. 			

De : l'élève ne parvient pas à se lever de la selle en pédalant
à : l'élève est capable de se lever de la selle à bon escient.

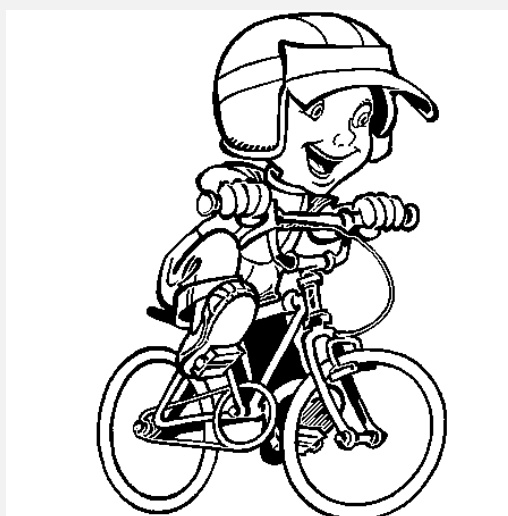
N2 - 45 Propulsion

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Une zone d'élan d'une dizaine de mètres et une zone de roulage où le cycliste peut se laisser rouler le plus loin possible.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ La zone d'élan est plus ou moins longue (variation de la vitesse du cycliste). ☞ Le dispositif est mis en œuvre sur une pente montante. ☞ La taille des roues du vélo est plus ou moins grande. 	<p>Départ arrêté, les élèves prennent leur élan en danseuse dans la zone dédiée à cet effet puis se laissent rouler sans aucun coup de pédale jusqu'à l'arrêt complet.</p>	<p>L'élève est capable de se mettre en danseuse en partant d'une position arrêtée pour atteindre une vitesse maximale à la fin de la zone d'élan.</p>	<p>Afin de créer une motivation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire partir les cyclistes par deux ou par trois. - organiser le passage des élèves sur le principe du saut en longueur : 5 passages où seule la meilleure performance est conservée.
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je parviens à me mettre en danseuse pour prendre mon élan. → Je vais le plus loin possible de manière régulière. → Je réalise une des trois meilleures performances. 			

Equipe Départementale EPS
de la Haute-Garonne

Le cyclisme à l'école

Niveau 3



2015

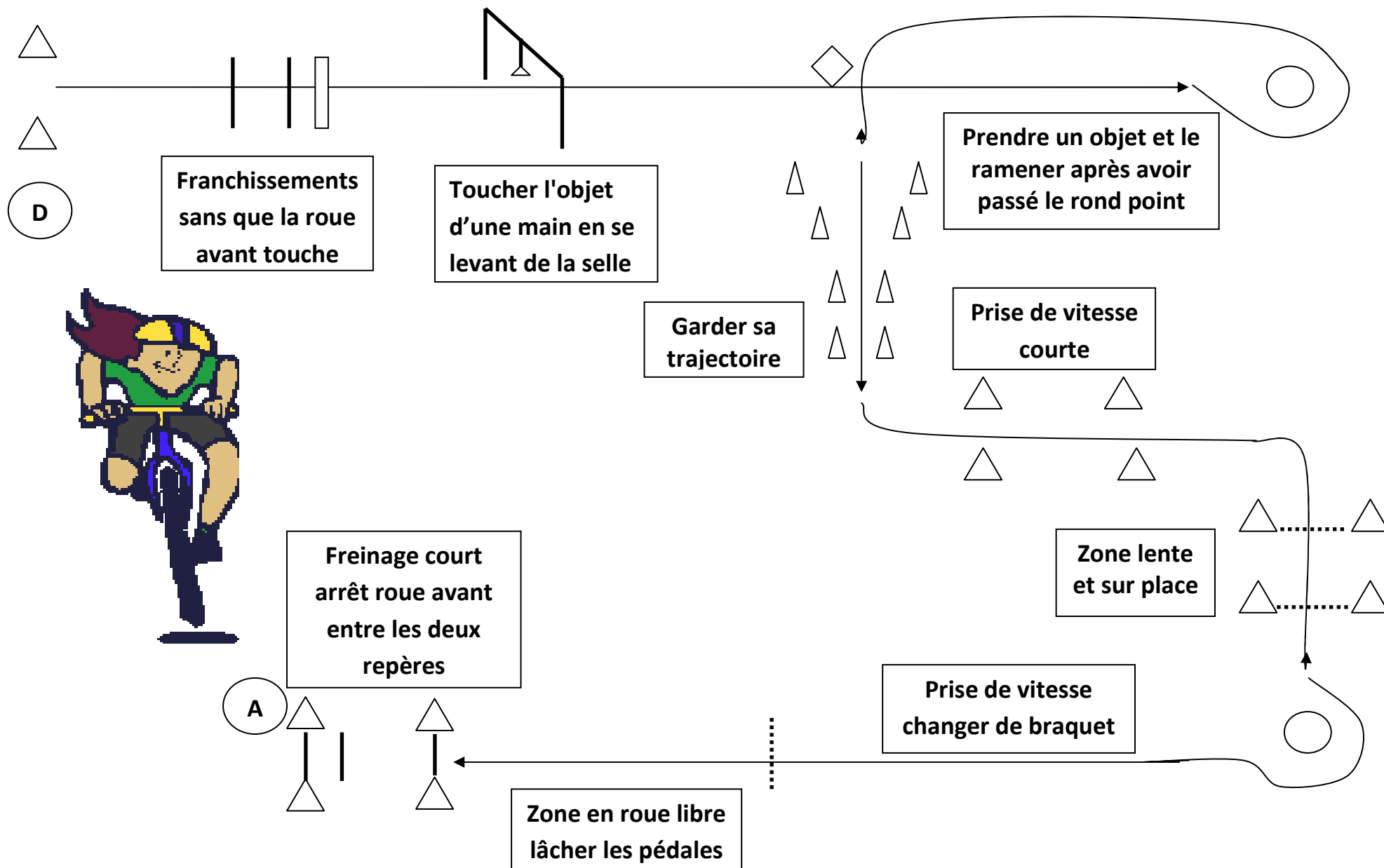
**Passer d'un pilotage maîtrisé de son engin...
à une gestion des allures, de l'effort et de sa sécurité en milieu varié seul ou en groupe**

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Prise d'informations	Regard uniquement axé dans le sens de la direction qui se modifie si le cycliste tourne la tête.	Refus de regarder ailleurs que dans l'axe de sa direction en tournant la tête. Vers une indépendance tête / direction, trajectoire conservée.	Porter le regard au loin et avoir une vision périphérique par la mobilité de la tête, prendre des informations dans différentes directions sans incidence sur sa trajectoire.	N3-1 : Des panneaux, directeurs. N3-2 : Parcours sécurité routière	→ Je repère, reconnais et nomme des éléments (panneaux consignes...) hors de ma trajectoire directe sans l'affecter. J'agis au besoin en fonction de l'information qu'ils donnent. → Mon regard est levé, ma tête mobile, je prends les informations d'un côté et de l'autre de ma trajectoire, je maîtrise la conduite de ma bicyclette.
Prise d'informations / maîtrise du vélo	Les roues subissent un choc violent lors du passage d'obstacles. Le cycliste met pied à terre pour franchir l'obstacle au sol.	Refus de passer l'obstacle au sol, incapacité de modifier son équilibre, sa position sur la bicyclette.	Lever la roue avant par traction sur le guidon et pédalage, puis alléger la roue arrière grâce à la modification de la position du cycliste sur le vélo.	N3-3 : Des obstacles sur ma route N3-7 : Le parcours des pilotes	→ J'ai le regard levé, je repère et regarde au-delà de l'obstacle. → Je régule ma vitesse et mes trajectoires. → Je modifie ma position sur le vélo : alléger la roue avant et la soulever en tirant sur le guidon, se lever et se positionner vers l'arrière de la selle, fléchir les jambes pour amortir la réception. Puis je replace mon corps vers l'avant de la selle pour alléger la roue arrière. → J'amortis le choc contre les roues.
Maîtrise du vélo	Pas de changement de braquet quels que soient les obstacles ou la pente.	Incapacité de changer de braquet par méconnaissance des possibilités des dérailleurs de son vélo.	Anticiper l'utilisation de ses dérailleurs pour adopter le meilleur braquet permettant une aisance de son pédalage en fonction du terrain.	N3-4 : Braquet aux ordres N3-5 : Concours de puissance N3-6 : Sortie sur route 1 : montées et descentes N3-7 : Le parcours des pilotes	→ Je change mon braquet dans la zone déterminée sans modifier ma trajectoire, sans regarder les manettes. → J'anticipe le changement de mon braquet en fonction du parcours (plateaux et pignons). J'utilise un braquet "efficace", je ne "mouline" ni ne "force" pas trop.

Cyclisme – Niveau 3

Direction, trajectoires	Des trajectoires aléatoires sur une même configuration de parcours.	Incapacité à anticiper sa trajectoire, et à adapter sa vitesse.	Choisir et reproduire une trajectoire optimale pour assurer sa sécurité, être capable d'accélérer et de décélérer.	N3-7 : Les parcours des pilotes N3-8 : La sortie VTT	→ Je réalise plusieurs fois avec aisance un parcours comportant des obstacles variés qui demandent une maîtrise de mon pilotage et de mes trajectoires.
Gestion de l'effort	Arrêts fréquents dus à la fatigue. Descend du vélo pour le pousser.	Mauvaise gestion de ses efforts et incapacité à trouver des temps de récupération.	Utiliser différents éléments pour une récupération active (tout en poursuivant son parcours) : changement de braquets, profil du parcours (plat, descente).	N3-9 : Le parcours aux allures N3-10 : Parcours fractionné N3-11 : Biathlon à vélo N3-12 : Sortie sur route 2 Les 15 kilomètres	→ Je réalise un parcours de plus en plus long en gérant mon effort, je sais récupérer activement (tout en roulant) où cela est possible. → Je modifie la fréquence de mon pédalage et/ou le changement de mes braquets. → J'enchaîne des portions de parcours plus rapides ou plus pentues grâce à une récupération efficace. Je gère mon état de fatigue.
Rouler en groupe / prise d'informations	Ne roule pas en file indienne, ne respecte pas les distances de sécurité, se laisse décrocher ou prend trop de vitesse...	Incapacité d'adapter sa trajectoire et son allure aux autres.	Rouler à plusieurs en tenant différents rôles : être en tête ou dans le groupe. Prendre des informations sur les autres membres du groupe pour adapter son allure et sa trajectoire. Respecter les distances de sécurité.	N3-13 : Je te suis N3-14 : La locomotive N3-15 : Les pelotons N3-16 : Les six jours	→ Je roule à plusieurs en file indienne en respectant des distances de sécurité en fonction du profil du parcours. → J'adapte mon allure en fonction du groupe. → Je garde ma trajectoire.
Rouler en groupe / faire passer des informations	Pas de communication cohérente à l'intérieur du groupe. Freinages et écarts de trajectoire intempestifs...	Aucune définition des codes du groupe, codes mal interprétés, pas de transmission de l'information...	Signaler un danger aux autres et faire remonter l'information à tout le groupe à l'aide de gestes codés signifiants prédéfinis ou de messages oraux, pour assurer la sécurité de tous.	N3-17 : Informer l'arrière N3-18 : Informer l'avant N3-14 : La locomotive N3-15 : Les pelotons N3-16 : Les six jours	→ Je réalise un parcours en roulant en groupe, en assurant la transmission des informations au sein du groupe de cyclistes par des gestes ou des mots convenus. → Je conserve les distances de sécurité.
Rouler en groupe / prise d'informations	Franchissements d'intersections non régulés.	Manque de connaissance sur les procédures pour franchir une intersection (aller tout droit, tourner à gauche ou à droite), un rond-point.	S'organiser pour franchir une intersection ou un rond-point en sécurité. Connaître le code de la route.	N3-19 : Les croisements N3-6 : Sortie sur route 1 N3-12 : Sortie sur route 2	→ Je franchis une intersection efficacement. → Je connais les éléments du code de la route. → Je sais décrire les modalités de franchissement d'une intersection à vélo, seul ou en groupe. → Je réalise des franchissements d'intersections en situation lors d'une sortie.

Situation de référence niveau 3



ÉVALUATION du NIVEAU 3					
L'élève est capable de :					
		V : vert / O : orange / R : rouge	V	O	R
1	Franchir un obstacle sans le toucher en levant la roue avant				
2	Lâcher une main pour toucher un objet placé en hauteur				
	Rester assis sur la selle				
	Se mettre debout sur les pédales				
3	Lâcher une main pour :				
	Saisir un objet				
	Tenir sa trajectoire				
	Reposer l'objet				
4	Conserver sa trajectoire dans un espace étroit				
5	Accélérer dans une zone déterminée				
6	Décélérer dans une zone déterminée				
	Effectuer un surplace dans une zone déterminée				
7	Accélérer et changer de braquet				
8	Lever les pieds des pédales dans une zone roue libre				
9	Effectuer un freinage court et de s'arrêter dans une zone déterminée				

Critères de réussite :

1	vert	il franchit sans toucher en levant la roue avant
	orange	il franchit mais touche l'obstacle
	rouge	il ne franchit pas
2	vert	debout sur les pédales il touche l'objet
	orange	il touche l'objet en restant assis sur la selle
	rouge	il ne touche pas l'objet ni assis sur la selle ni debout sur les pédales
3	vert	il saisit l'objet, fait le tour du rond point et repose l'objet
	orange	il saisit l'objet mais n'arrive pas à le reposer
	rouge	il ne saisit pas l'objet
4	vert	il passe sans toucher les plots
	rouge	il touche les plots
5	vert	il accélère
	rouge	il n'accélère pas
6	vert	il décélère, passe à une vitesse lente et réalise un surplace
	orange	il décélère mais n'effectue pas le surplace
	rouge	il met un pied à terre pendant le surplace ou à vitesse lente
7	vert	il accélère et change de braquet
	orange	il accélère mais ne change pas de braquet
	rouge	il n'accélère pas ou ne change pas de braquet
8	vert	il lève les pieds des pédales
	rouge	il ne lève pas les pieds des pédales
9	vert	il freine et arrête la roue avant dans la zone déterminée
	rouge	il ne s'arrête pas dans la zone déterminée

De : l'élève ne regarde pas ailleurs que dans l'axe de sa direction
à : l'élève prend des informations dans différentes directions par la mobilité de la tête sans incidence sur sa trajectoire.

N3 - 1 Des panneaux directeurs

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours sur sol stabilisé est mis en place. Des informations visuelles : panneaux, affiches, plots de couleurs, objets... sont disposés le long du parcours à des hauteurs différentes (au niveau du sol, à hauteur de cycliste, plus haut qu'un cycliste) et de chaque côté. L'espacement dans la disposition des informations à prélever permet une mise en sécurité des cyclistes. Un élève démarre lorsque l'élève précédent est arrivé au second signal. Panneaux du code de la route, mots à lire rapidement, phrase puzzle, images, couleur, de tailles différentes, objets insolites...</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ <i>Changer le sens du circuit</i> ☞ <i>Varié les formes du circuit</i> ☞ <i>Faire rouler dans un couloir étroit balisé (~ 1 m de largeur)</i> ☞ <i>Réduire la distance entre les signaux à repérer</i> ☞ <i>Proposer un parcours avec plus de signaux à repérer que la situation initiale</i> ☞ <i>Les panneaux sont plus complexes à lire</i> 	<p>Roule et repère les endroits où se trouvent les signaux. Indique oralement l'emplacement du panneau et son contenu sans modifier ta trajectoire. Tu pars quand l'élève qui te précède arrive au deuxième panneau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • être capable d'avoir une vision périphérique grâce à la mobilité de la tête • rendre compte de l'endroit et du contenu du signal • garder le contrôle de la trajectoire • garder son équilibre au moment de la lecture du panneau • être capable de maîtriser sa vitesse pour bien voir et lire le panneau 	<ul style="list-style-type: none"> • tourner la tête • garder la trajectoire • conserver une certaine vitesse maintenir le contact entre les mains et le guidon • garder son équilibre et ne pas mettre pied à terre pour lire le panneau • rechercher du regard au loin et non juste devant le vélo

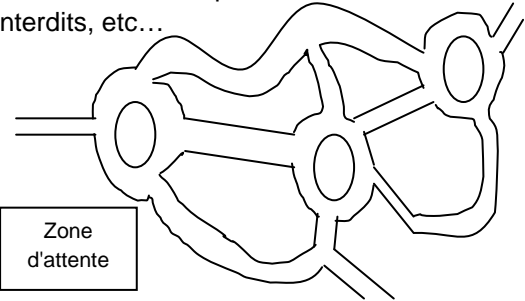
Je réussis quand :

→ Je suis capable de prendre des informations d'un côté et de l'autre de ma trajectoire.



De : l'élève ne regarde pas ailleurs que dans l'axe de sa direction
à : l'élève prend des informations dans différentes directions par la mobilité de la tête sans incidence sur sa trajectoire.

N3 - 2 Parcours sécurité routière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours circulaire sur sol stabilisé. Mettre en place un parcours type ville avec 1 STOP, 1 Cédez-le-passage, des intersections sans panneau, des sens interdits, etc...</p>  <p>Des élèves piétons A, des élèves cyclistes B. A observe B et réciproquement après passage des élèves B. A devient B et inversement. Des panneaux du code de la route sont disposés le long du parcours à droite, aux endroits nécessaires. (Stop, céder le passage, feux tricolores, sens interdits, danger, rond point...) Prévoir des regroupements afin d'évoquer le rôle et le sens des panneaux, d'en enlever ou d'en rajouter.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Varier les formes du circuit ☞ Transformer le parcours en déplaçant les panneaux ☞ Circulation de piétons ou d'élèves simulant une voiture ☞ Partir d'un parcours sans panneaux, faire circuler et incorporer les panneaux au fur et à mesure des remarques et propositions des élèves ☞ signaux à repérer ☞ Placer des panneaux inutiles ou dans des situations impossibles : les élèves doivent les trouver. 	<p>Circule dans ce parcours en gardant ta trajectoire, en respectant le code de la route, en prenant les informations devant toi, à droite de ton déplacement. Si tu ne respectes pas les règles ou un panneau, tu deviens piéton, tu rejoins une des portes de départ avant de pouvoir repartir sur le parcours avec ton vélo (évaluation AP ER)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable d'effectuer le parcours en toute sécurité, en prenant des informations périphériques • Etre capable d'anticiper un danger potentiel • Etre capable de garder son équilibre, sa direction • Etre capable de respecter la signalisation en place et d'en expliquer la nécessité. . 	<ul style="list-style-type: none"> • faire verbaliser la règle du code de la route non respectée • rouler à droite • reprendre en classe les éléments du code de la route non respectés (APER) • connaître les différentes catégories de panneaux • rouler avec les autres • se projeter dans des déplacements possibles dans la réalité de la ville, du chemin vers l'école...

Je réussis quand :

→ Je circule dans le parcours en respectant le code de la route.

Je prends toutes les informations dont j'ai besoin d'un côté et de l'autre de ma trajectoire.

Situation extraite de : "50 activités pour éduquer à la sécurité routière" Editions Sceren

De : l'élève refuse de franchir un obstacle au sol ou le franchi en heurtant les roues
à : l'élève franchit un obstacle en continuité en conservant la trajectoire.

N3 - 3 Des obstacles sur ma route

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours circulaire sur sol stabilisé en milieu protégé, comprenant un marquage au sol, une latte, un obstacle (hauteur type trottoir). Disposer les obstacles tous les 10 m afin de définir une distance de sécurité à maintenir entre les élèves. Poser 5 obstacles de hauteur constante sur le parcours. Utiliser des lattes d'épaisseur de 5 à 10 cm, puis 15 cm (hauteur trottoir). Passer plusieurs fois pour s'entraîner, puis pour évaluer la réussite du franchissement.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Commencer par une simple marque au sol ☞ Proposer des obstacles de largeur différente ou de hauteur différente. ☞ Reposer les roues après une deuxième latte posée 10 cm après la première. ☞ Passer la roue avant, puis la roue arrière. ☞ Vitesse de plus en plus élevée, un parcours chronométré sous forme de parcours individuel puis de relais. ☞ Poser la roue avant sur une cible 	<p>Réalise le parcours en passant les obstacles sans les toucher avec la roue avant de ton vélo, sans modifier ta trajectoire, en gardant ton équilibre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de regarder au-delà de l'obstacle • Etre capable de franchir l'obstacle en position «jockey», jambes fléchies • Etre capable de tirer sur le guidon pour soulever la roue avant • Etre capable de réguler la vitesse en franchissant l'obstacle • Etre capable d'effectuer 7 réussites sur 10 essais consécutifs 	<ul style="list-style-type: none"> • se mettre en position de « jockey » avant l'obstacle (se lever de la selle) • fléchir les jambes • tirer sur le guidon en mettant le poids du corps à l'arrière de la selle • déplacer le corps vers l'avant après franchissement de la roue avant pour alléger la roue arrière, • s'aider des bras pour franchir • si on possède un amortisseur, appuyer sur le guidon avant de tirer dessus pour lever la roue avant • conserver sa direction initiale



Je réussis quand :

→ Je franchis l'obstacle sans modifier ma trajectoire, sans provoquer de choc sur les roues.

De : l'élève n'utilise pas les braquets, ne sait pas les changer

à : l'élève change son braquet efficacement en fonction du parcours

N3 - 4 Le braquet aux ordres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit plat sans obstacles sur sol stabilisé de 250 m environ, voire plus si possible, avec une zone matérialisée par des plots au début de laquelle se tiendra l'enseignant.</p> <p style="text-align: center;">SCHÉMA : cf Annexe</p> <p><u>Variante 1 :</u>  L'information est donnée par un panneau : type : « Grand plateau » « Petit pignon »...</p> <p><u>Variante 2 :</u>  Un observateur note le braquet demandé et compte sur une partie du parcours balisée le nombre de tour de pédalier effectué. Fiche à préparer en amont de la séance.</p>	<p>Chaque fois que vous passerez devant moi je vous annoncerai le braquet à utiliser. Le braquet doit être changé dans la zone de changement.</p> <p>Dans un premier temps une seule modification (plateau ou pignon) Puis deux modifications (plateau + pignon). Le changement de braquet doit se réaliser dans la zone.</p>	<p>Respecte la consigne, change rapidement de braquet sans modifier sa trajectoire. Garde le regard levé lors du changement de braquet. L'élève est capable de dire ce que le changement de braquet a provoqué (plus facile, plus dur, on mouline, on avance moins...) On entend le changement de braquet ou on voit la chaîne se déplacer .</p>	<p>Donner dans la consigne la correspondance entre le numéro indiqué sur la poignée de changement de plateau ou de pignon (ex : pignon 2 ou 1 = grand pignon...) Le codage sera précisé en classe. Déterminer une zone plus étroite de changement de braquet et progressivement la réduire en enlevant des plots).</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je change mon braquet dans la zone sans me tromper. → Je change mon braquet sans regarder mes manettes et en roulant droit. 			



De : l'élève n'utilise pas les braquets, ne sait pas les changer

à : **l'élève change son braquet efficacement en fonction du parcours**

N3 - 5 Concours de puissance

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur terrain plat sur sol stabilisé, une ligne de départ, une zone de pédalage et une zone de « roule » linéaire. Une zone pour changer son braquet. Par deux un à vélo et un qui matérialisera la distance effectuée avec un plot.</p> <p style="text-align: center;">SCHÉMA : cf Annexe</p> <p><u>Variante 1 :</u> 🚲 <i>idem mais avec deux tours de pédalier.</i></p> <p><u>Variante 2 :</u> 🚲 <i>Ne pas donner de nombre de tour de pédalier mais définir une double zone d'élan où l'élève devra utiliser plusieurs braquets, première zone : un braquet pour démarrer facilement et deuxième zone un autre pour aller le plus loin possible dans la zone de « roule ».</i></p>	<p>Mets-toi sur le braquet indiqué à l'oral ou sur une fiche (ex : grand plateau petit pignon...), pour cela utilise la zone de changement de braquet. Place-toi sur la ligne de départ, fais un tour complet de pédalier, lève les pieds des pédales et laisse rouler. L'observateur place un plot à l'endroit où tu auras posé pied à terre. Plusieurs essais avec le même braquet.</p>	<p>Respect du braquet demandé. Va de plus en plus loin avec le même braquet. Utilise le vocabulaire des braquets (plateau, pignon..). Choisit son braquet pour aller le plus loin possible. Met de l'énergie dans son pédalage.</p>	<p>Mettre plus d'énergie dans le tour de pédalier. Se mettre « en danseuse » au départ pour mieux appuyer sur les pédales. Utiliser un braquet facile pour démarrer puis le changer.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je mets le braquet demandé. Je vais de plus en plus loin avec le même braquet. → Je sais changer de braquet pour aller le plus loin possible.</p>			



De : l'élève n'utilise pas les braquets, ne sait pas les changer

à : **l'élève change son braquet efficacement en fonction du parcours**

N3 - 6 Sortie sur route 1 : montées et descentes

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Un circuit sur route vallonnée avec montées, descentes et zones plates pour utiliser plusieurs braquets efficacement. Au préalable le parcours sera reconnu sur carte 1/25000 ^{ème} ou 1/50000 ^{ème} et les éléments de ce parcours seront définis (montée, descente, distances, virages, zones plus dangereuses...)	Il faudra mettre au bon moment le braquet le plus adapté possible pour pouvoir : monter la côte facilement, descendre et rouler sur le plat sans « mouliner ».	Les braquets sont utilisés, les élèves anticipent le changement de braquet sans qu'on le leur dise.	Donner des conseils en observant les élèves. Aider les élèves à anticiper le changement de braquet. Evoquer les changements possibles lors de la lecture du parcours sur la carte.

Je réussis quand :

→ **J'adapte le braquet le plus efficace en fonction de la route.**



De : L'élève n'anticipe pas sa trajectoire, agit au dernier moment, le regard est dirigé juste devant la roue avant, son équilibre est fragilisé par l'obstacle, il n'enchaîne pas
à : l'élève regarde au loin, prépare sa trajectoire et son action sur le vélo, anticipe, accélère ou ralentit de façon adaptée, conserve un équilibre stable pour franchir l'obstacle, sa trajectoire est lisible et ses actions sont enchaînées sans rupture.

N3 - 7 Le parcours des pilotes

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur sol stabilisé, mettre en place un parcours (ou plusieurs en parallèle) comportant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Des espaces étroits ✓ Des stops ✓ Un entonnoir ✓ Des virages plus ou moins serrés ✓ Des obstacles au sol à éviter ou à franchir ✓ Des zones à vitesse lente ✓ ... <p>SCHÉMA : cf Annexe</p>	<p>Réalise le parcours en enchaînant les différents passages qui le composent.</p>	<p>Le regard est levé pour anticiper les différentes zones du parcours qui sont franchies de façon active et liée, avec des trajectoires maîtrisées. Maîtrise de l'équilibre et de son vélo. Modifie sa position sur le vélo de façon efficace et adaptée.</p>	<p>Donner des conseils adaptés et individualisés. Mettre des repères au sol pour aider à anticiper (freiner, ralentir, accélérer, se lever de la selle...) Échanger sur les différentes stratégies utilisées par les élèves pour franchir les obstacles et les zones du parcours</p>

Je réussis quand :

- Je réalise le parcours sans perdre l'équilibre, en conservant ma trajectoire,
- J'enchaîne les différentes parties de plus en plus facilement.



De : L'élève n'anticipe pas sa trajectoire, agit au dernier moment, le regard est dirigé juste devant la roue avant, son équilibre est fragilisé par l'obstacle, il n'enchaîne pas

à : l'élève regarde au loin, prépare sa trajectoire et son action sur le vélo, anticipe, accélère ou ralentit de façon adaptée, conserve un équilibre stable pour franchir l'obstacle, sa trajectoire est lisible et ses actions sont enchaînées sans rupture.

N3 - 8 La sortie VTT

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sortie type VTT sur chemins comportant des obstacles soit naturels soit aménagés : zones étroites, des trous et des bosses, des pentes à déclivité faible, des virages... si possible formant une boucle ou un aller / retour.</p> <p>Sortie qui peut se faire plusieurs fois sur le même parcours pour mesurer l'évolution de la maîtrise du vélo.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>☞ Donner des contrats de réalisation par exemple en ne mettant pas pied à terre, ou le moins de fois possible. Faire des groupes homogènes avec des contrats ou des portions de parcours différentes.</p>	Réalise le parcours sans poser le pied par terre	Vitesse et trajectoires adaptées au parcours. Regard levé pour anticiper les différents passages : adapter la vitesse, et sa position sur le vélo (se lève de la selle, amortit avec les jambes, avec les bras, tire sur le guidon pour franchir un obstacle, modifie son braquet...)	Conseils donnés adaptés et personnalisés : Regard levé, se lever de la selle, se mettre « en danseuse », jambes fléchies pour amortir, tirer sur le guidon, freiner efficacement et progressivement, ralentir ou prendre de la vitesse, modifier son braquet.

Je réussis quand :

- Je réalise un parcours sur des chemins sans poser les pieds par terre.
- Je franchis des obstacles (trous, virages, dévers, pentes, bosses...) facilement en conservant mon équilibre.



De : l'élève s'essouffle, ne sait pas récupérer de façon active (tout en continuant à rouler), il est obligé de s'arrêter

à : l'élève gère ses efforts, récupère activement, trouve des temps de récupération active, utilise les portions de parcours qui lui permettent de récupérer.

N3 - 9 Parcours aux allures

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur sol stabilisé, mettre en place un circuit comportant différentes zones de longueurs différentes à enchaîner avec des vitesses différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zone escargot (lent) ✓ Zone train (rapide) ✓ Zone sprint (très rapide) <p>Le temps de circulation sur le parcours est d'au moins 10 minutes.</p> <p style="text-align: center;">SCHÉMA : cf Annexe</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 Donner soit le nombre de tours à réaliser soit la durée. 🚲 Allonger progressivement la durée. 	<p>Réalise plusieurs fois le parcours en enchaînant les différentes zones qui le composent.</p>	<p>L'élève est capable de réaliser plusieurs fois le parcours sans s'arrêter. Il varie sa vitesse pour l'adapter à la zone correspondante. Il récupère dans la zone lente.</p>	<p>Conseils adaptés et individualisés. Faire respecter les zones. Aménager des zones lentes plus longues pour certains, augmenter les zones rapides et sprint pour d'autres par exemple avec de plots de différentes couleurs.</p>

Je réussis quand :

→ **Je réalise plusieurs fois le parcours en retrouvant mon souffle dans la zone lente.**



De : l'élève s'essouffle, ne sait pas récupérer de façon active (tout en continuant à rouler), il est obligé de s'arrêter

à : l'élève gère ses efforts, récupère activement, trouve des temps de récupération active, utilise les portions de parcours qui lui permettent de récupérer.

N3 - 10 Parcours fractionné

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit de 250m ou plus, comportant deux zones, une zone rapide et une zone lente de récupération. Premières séances 50% partie rapide 50% partie lente. Progressivement on diminuera la zone de récupération et augmentera la zone rapide.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 <i>Un circuit sans zone mais avec deux couloirs assez larges : un pour rouler vite, l'autre pour récupérer. Un tour rapide (plus large) + un tour lent (récupération) → deux tours vite + un tour lent (récupération) etc...</i> 🚲 <i>Proposer la répartition des tours rapides / tours lents en fonction des élèves, avec un contrat de réalisation personnalisé.</i> 🚲 <i>Augmenter le nombre de tours à réaliser.</i> 🚲 <i>L'élève peut proposer lui-même un contrat de distance à réaliser.</i> 	<p>Réalise 4 fois le parcours en respectant les zones «rapides» et les zones «lentes» sans t'arrêter.</p>	<p>Enchaîne les parcours sans avoir besoin de s'arrêter. Progresses en allongeant les temps rapides et en diminuant les temps de récupération.</p>	<p>Changer de braquet entre les zones rapides et les zones lentes pour avoir un pédalage plus aisé dans la zone de récupération.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je sais utiliser les moments qui permettent de retrouver mon souffle sans être obligé de m'arrêter.</p>			



De : l'élève s'essouffle, ne sait pas récupérer de façon active (tout en continuant à rouler), il est obligé de s'arrêter

à : l'élève gère ses efforts, récupère activement, trouve des temps de récupération active, utilise les portions de parcours qui lui permettent de récupérer.

N3 - 11 Biathlon à vélo

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit comportant :</p> <p>Une zone vélo assez longue comportant si possible des déclivités,</p> <p>Une aire de lancer de précision (3 balles ou sacs de graines ou de sable à lancer dans une boîte éloignée de 3 à 5 m) de la ligne de lancer</p> <p>Une boucle de pénalité de 50 m</p> <p style="text-align: center;">SCHÉMA : cf Annexe</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 A réaliser en relais (à 2 ou à 4) 🚲 Augmenter le nombre d'objets à lancer. 	<p>Enchaîne quatre fois le parcours vélo avec un tir entre chaque.</p> <p>Si tu échoues un lancer tu as un tour de pénalité à effectuer.</p>	<p>L'élève enchaîne la partie à vélo et lancer sans effectuer de tour de pénalité.</p> <p>Il gère ses efforts à vélo pour pouvoir être dans les meilleures conditions pour réussir ses lancers.</p>	<p>Ne pas aller trop vite dans la partie vélo pour pouvoir gérer et contrôler son souffle pendant les lancers.</p> <p>Diminuer sa fréquence respiratoire en ralentissant avant d'arriver à la zone de lancer.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Je peux enchaîner les parties à vélo et les lancers. → Je sais gérer mon effort pour pouvoir lancer efficacement. 			



De : l'élève s'essouffle, ne sait pas récupérer de façon active (tout en continuant à rouler), il est obligé de s'arrêter

à : l'élève gère ses efforts, récupère activement, trouve des temps de récupération active, utilise les portions de parcours qui lui permettent de récupérer.

N3 - 12 Sortie sur route 2 : Les 15 kilomètres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Mettre en place une sortie sur route d'au moins 15 kilomètres comportant si possible quelques déclivités (montées et descentes) et des zones de plat. Les éléments du parcours sont au préalable repérés sur carte au 1/25 000^{ème} ou au 1/50 000^{ème}.</p> <p>Les élèves sont répartis en groupes de niveau homogène (6 à 8 élèves) encadrés par des adultes.</p> <p><u>Repérage préalable essentiel</u></p>	Réalise le parcours sans s'arrêter	Gère ses efforts, ralentit sur les zones de plat pour récupérer ou s'économiser en vue du franchissement d'une montée. Utilise ses braquets.	Conseils donnés adaptés et <u>personnalisés</u> : ralentir ou prendre de la vitesse, modifier son braquet. Préparer en classe le profil du parcours avec ses caractéristiques, avec les parties où il est possible de récupérer.

Je réussis quand :

→ Je sais récupérer mon souffle après un effort à vélo sans m'arrêter en profitant des parties plus faciles.



De : l'élève ne sait pas rouler en file indienne

à : **l'élève adapte son allure et sa trajectoire en toute sécurité.**

N3 - 13 Je te suis

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un espace assez vaste. (terrain de football par exemple) Les élèves roulent par 2 : un meneur et un suiveur. Le meneur varie son allure et sa trajectoire. Le suiveur doit le suivre en respectant les distances de sécurité.</p> <p>Règle d'or : les binômes circulant dans un même espace ne doivent pas «se couper», ni se heurter.</p> <p>Changer le rôle du meneur</p> <p><u>Variante :</u> 🚲 <i>Même situation mais en groupe</i></p>	<p>Vous roulez par 2 : un meneur et un suiveur. Le meneur varie son allure (accélère, ralentit) et change de trajectoire. Son camarade doit le suivre en respectant les distances de sécurité.</p>	<p>Le suiveur est capable de suivre son camarade meneur en respectant les distances de sécurité. Le meneur est capable de gérer ses trajectoires sans gêner les autres.</p>	<p>Travailler d'abord sur une ligne droite, puis sur un parcours circulaire et enfin occuper tout l'espace (d'une cour par exemple)</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → J'adapte ma conduite à celle de mon camarade meneur. → Je respecte une trajectoire et conserve une distance de sécurité. 			

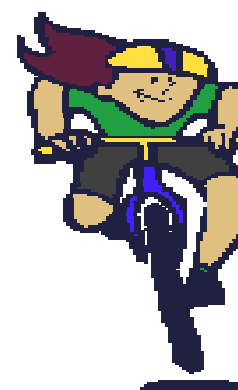


De : l'élève ne sait pas rouler en file indienne

à : l'élève adapte son allure et sa trajectoire en toute sécurité.

N3 - 14 La locomotive

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un espace assez vaste (terrain de football par exemple) Les élèves roulent en occupant tout l'espace. Un élève joue le rôle de locomotive. Il doit former son train composé de wagons (qui sont des élèves)</p> <p>Le signal pour raccrocher le train peut être de dire à voix haute le prénom de son camarade</p> <p>Changer le meneur Proposer deux meneurs donc deux 'trains ' à constituer.</p>	<p>Roulez en occupant tout l'espace. Lorsque l'élève- locomotive te croise et prononce ton prénom, tu accroches son train. Vous formez ainsi une file indienne. La locomotive ne doit pas "couper" son train.</p>	<p>Prise d'informations auditives et application de la consigne en respectant la trajectoire et les distances de sécurité. S'adapte à l'allure de la locomotive.</p>	<p>Faire cet exercice d'abord à 2 ou 3 élèves puis augmenter le nombre de wagons Proposer le rôle de locomotive à des élèves bon cyclistes puis à d'autres.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → J'intègre une file indienne. → Je respecte une trajectoire et conserve une distance de sécurité. 			



De : l'élève ne sait pas rouler en file indienne

à : **l'élève adapte son allure et sa trajectoire en toute sécurité.**

N3 - 15 Les pelotons

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un espace assez vaste. (terrain de football par exemple) Les élèves roulent en occupant tout l'espace. Au signal de l'enseignant ils se regroupent en file indienne par 3, puis par 4, 5, 6 élèves...</p> <p>Le signal de regroupement peut être donné par un élève meneur.</p> <p>Changer le meneur</p>	<p>Vous roulez en occupant tout l'espace. Au signal, vous formez une file indienne (de 3, 4, 5, 6 élèves...) qui continue à rouler.</p>	<p>Prise d'informations auditives et application de la consigne en respectant la trajectoire et les distances de sécurité. S'adapte à l'allure du meneur.</p>	<p>Réaliser cet exercice en formant des files indiennes de 3 élèves pour commencer. Puis former des files indiennes plus importantes</p>
<p>Je réussis quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> → J'intègre une file indienne. → Je respecte une trajectoire et conserve une distance de sécurité. 			



De : l'élève ne sait pas rouler en file indienne
à : l'élève adapte son allure et sa trajectoire en toute sécurité.

N3 - 16 Les 6 jours

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit d'environ 300 à 400m 2 groupes de 6 élèves chacun roulent sur un circuit rectangulaire ou circulaire. Des plots repères sont placés sur le circuit. Les 2 groupes doivent conserver la même distance qui les sépare l'un de l'autre.</p> <p style="text-align: center;">SCHÉMA : cf Annexe</p> <p>Changer le meneur</p>	<p>Vous roulez par groupes de 6 en file indienne. 2 groupes sont placés à l'opposé l'un de l'autre sur un circuit. Vous devez conserver la même distance entre les 2 groupes en roulant pendant 5 minutes.</p>	<p>Prendre des informations sur les autres membres du groupe et sur la vitesse du groupe opposé. Adapter son allure et sa trajectoire.</p>	<p>Faire d'abord cet exercice par 2 (un élève face à un autre élève), puis par groupe de 2 ou 3 élèves. Augmenter la durée de l'activité.</p>

Je réussis quand :

- **J'adapte mon allure à l'allure de mon groupe et du groupe opposé.**
- **Je respecte une trajectoire et conserve une distance de sécurité.**



De : l'élève ne communique pas à l'intérieur d'un groupe de cyclistes avec lequel il roule
à : l'élève donne aux autres des consignes gestuelles efficaces.

N3 - 17 Informer l'arrière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un parcours, des groupes de 6 élèves qui roulent en file indienne. Le meneur indique par des gestes les consignes à suivre (stopper, ralentir, tourner à droite, à gauche, faire un écart, ...)</p>	<p>Vous roulez en file indienne. Vous devez appliquer les consignes données gestuellement par le meneur. Changer le meneur.</p>	<p>Prise d'informations visuelles et application des consignes en un laps de temps assez court. Respecte la trajectoire et les distances de sécurité.</p>	<p>Travailler en classe sur un codage commun de la signification des informations gestuelles (ex : bras levé signifie de s'arrêter ; bras à l'horizontal à droite signifie tourner à droite ;...)</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'applique les consignes dans un laps de temps court et en toute sécurité.</p>			



De : l'élève ne communique pas à l'intérieur d'un groupe de cyclistes avec lequel il roule
à : l'élève donne aux autres des consignes gestuelles efficaces.

N3 - 18 Informer l'avant

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des groupes de 6 élèves qui roulent en file indienne. Le dernier indique par des mots les consignes à suivre (stopper, ralentir, tourner à droite, à gauche, danger derrière, ...)</p> <p>La consigne passe oralement de cycliste en cycliste pour remonter la file.</p> <p><u>Variante :</u> 🚲 <i>Peut se réaliser sous la forme d'un "Jacques à dit.."</i></p>	<p>Roulez en file indienne. Vous devez appliquer les consignes données verbalement par le dernier de la file.</p>	<p>Prise d'informations auditives et application des consignes en un laps de temps assez court. Respecte la trajectoire et les distances de sécurité.</p>	<p>Travailler en classe sur la signification des « mots consignes »</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'applique les consignes dans un laps de temps court et en toute sécurité.</p>			



De : l'élève manque de connaissances pour franchir un rond point ou croisement...
 à : l'élève sait franchir un rond point ou croisement en toute sécurité.

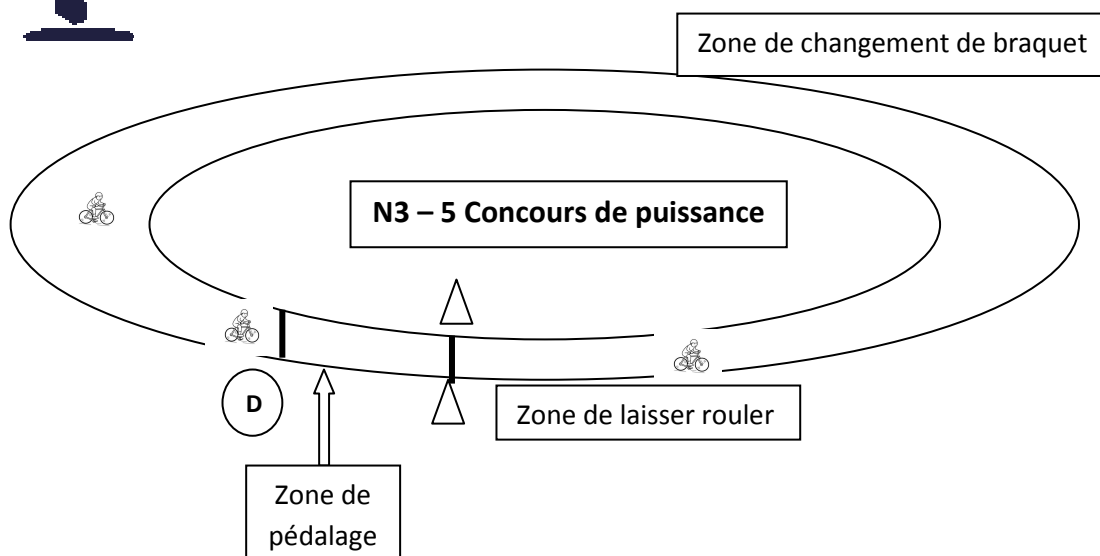
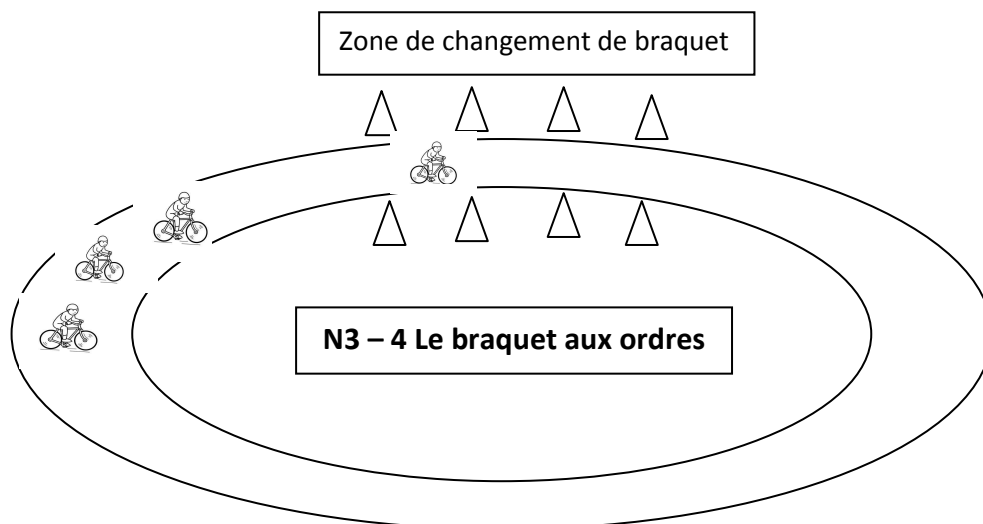
N3 - 19 Les croisements

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours aménagé en milieu protégé comprenant : un rond point à 3 ou 4 branches, des croisements, des panneaux signalétiques. En groupe de 6 élèves.</p> <p style="text-align: center;">SCHÉMA : cf Annexe</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 🚲 Aménager un parcours en milieu fermé et protégé 🚲 Placer des élèves cyclistes seuls qui seront les "autres usagers". 🚲 Puis prévoir une sortie sur route en milieu ouvert incertain 	<p>Vous effectuez le parcours en groupe, franchissez le rond-point et le croisement en respectant le code de la route.</p>	<p>Respecte le code de la route. Indique gestuellement la direction à prendre. Tiens compte d'éventuels obstacles et autres usagers, (véhicules qu'il peut rencontrer)</p>	<p>Travailler la signification des panneaux du code de la route. Demander aux élèves de prendre des informations visuelles. Veiller à adopter une trajectoire conforme dans les ronds-points et les croisements.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p style="text-align: center;">→ Je franchis un rond-point ou un croisement en toute sécurité.</p>			



ANNEXES NIVEAU 3 : Schémas des parcours.

N.B : Les parcours suivants sont des suggestions, ils peuvent prendre appui sur les configurations locales et ne pas être circulaires.



N3 – 7 parcours des pilotes

