

LE VELO

Pratiqué en extérieur, le vélo est une activité de déplacement, de pilotage.

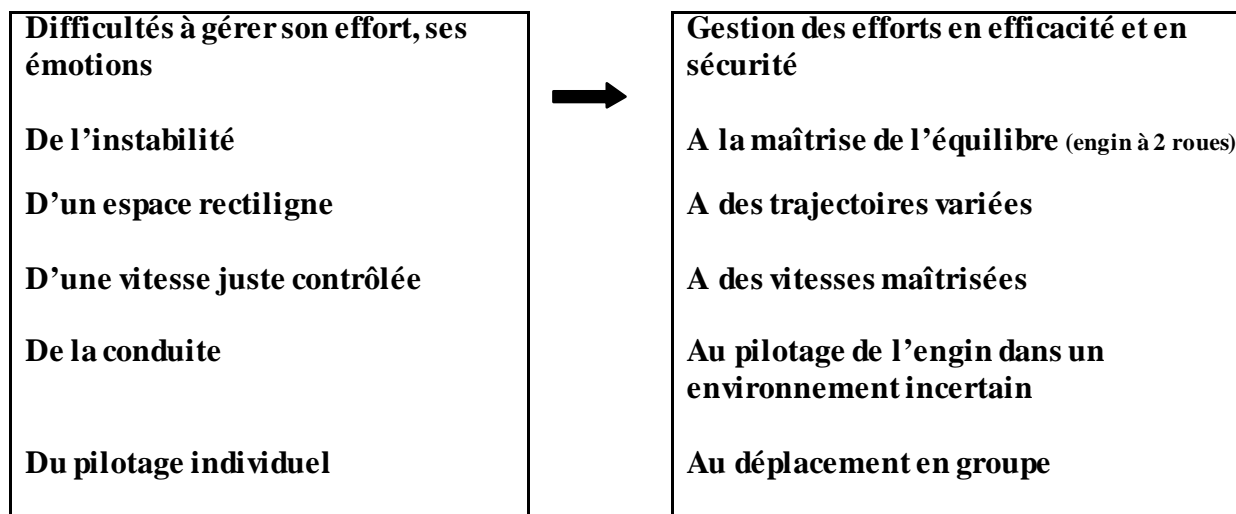
Il s'agit de maîtriser un engin, de maîtriser l'équilibre sur deux roues. Afin de se déplacer en sécurité dans un environnement varié et incertain

Au cycle 3, l'élève pourra réaliser une randonnée en milieu ouvert sur route ou en VTT (chemin et sentier) et ainsi valider les compétences de l'APER.

Le vélo sur route et le VTT sont des activités à encadrement renforcé dont la réglementation est défini dans le BO HS n°7 du 23 septembre 1999.

Le vélo permet de réaliser des performances, il se pratique en courses classiques, en contre la montre, en circuit... sur route ou sur piste, en individuel ou par équipe. Le VTT, le vélo sur piste, le BMX sont de nouvelles disciplines inscrites aux JO. En milieu naturel, aménagé d'obstacles ou en vélodrome, il s'agit de descentes, de parcours chronométrés ou de figures de style. Activité de loisir, le cyclotourisme permet aussi de randonner sur route ou chemin, de découvrir l'environnement, de réussir un contrat distance/temps.

REPERES DE PROGRES



DES REPERES POUR UNE EVALUATION

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Conduite :			
-Equilibre	A du mal à démarrer. Perd encore l'équilibre. Fait des mouvements désordonnés pour maintenir l'équilibre.	Sait démarrer. Peut libérer un appui Franchit un obstacle au sol.	Démarre dans n'importe quelle situation. Maintient l'équilibre, Sait libérer l'appui qui convient. Franchis des obstacles en levant la roue avant Contourne des obstacles
-Propulsion	Se laisse emporter par sa vitesse. Utilise les freins en bloquant les roues	Utilise les freins pour ralentir. Parcours une distance en variant les	Freine sans bloquer les roues, adapte sa vitesse en fonction de la situation, peut

	Ne sait pas changer le développement	allures. Change le développement en fonction du milieu	s'arrêter dans une zone. Anticipe le développement adapté au milieu
-Trajectoire	Regarde tout le temps sa roue avant. La trajectoire n'est pas rectiligne.	Regarde loin devant lui, conserve la trajectoire prévue.	Adopte la trajectoire la plus efficace en fonction du milieu
Pilotage	Lis des indices, évite des obstacles. Suit un partenaire mobile.	Participe à une randonnée en milieu ouvert, roule en groupe	Participe à une randonnée en milieu ouvert sur une certaine distance en gérant son effort.
Orientation	Code et décode un parcours	Lire un itinéraire sur une carte	Construire un itinéraire à partir d'une carte
Mécanique	Connaît les différentes parties du vélo.	Vérifie son vélo à l'aide d'une fiche technique	Règle et vérifie sa bicyclette (selle, guidon, pneus). Entretien sa bicyclette (propreté, graissage)

PROGRAMMES 2008

Développer des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives, artistiques. Développer le sens de l'effort et de la persévérance. Eduquer à la sécurité par des prises de risque contrôlées.

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activité de roue : réaliser un parcours d'actions diverses à vélo.

En technologie : on peut travailler sur la mécanique et connaissance de l'engin.

En orientation : Lecture de carte /plan. Réaliser un itinéraire.

Connaissances

Utiliser un vocabulaire spécifique – Avoir conscience des risques - Connaître le fonctionnement de son vélo, les consignes de sécurité, le code de la route – Lire une carte, les indices sur un terrain - Prendre conscience de l'impact de ses gestes quotidiens sur l'environnement

Capacités

Maîtriser l'engin – gérer sa vitesse, son équilibre, ses trajectoires – s'adapter aux difficultés du terrain – Rouler en groupe.

Attitudes

Persévérer dans l'effort – Contrôler ses émotions – Respecter autrui - Respecter les règles de sécurité - Etre efficace et sûr - Comprendre quelques règles d'hygiène de vie et des comportements favorables à la santé.

PROGRESSION B.O. du 5 janvier 2012

CE2	CM1	CM2
Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.		
Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation	En vélo <input type="checkbox"/> Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage	

<input type="checkbox"/> Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien(casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...). <input type="checkbox"/> Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. <input type="checkbox"/> Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. <input type="checkbox"/> Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.	d'urgence... Préparer et effectuer une sortie à vélo (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...) <input type="checkbox"/> Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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.
---	---

SITUATION DE REFERENCE : Se déplacer sur un parcours

Démarrer

Suivre des chemins droits, courbes

Monter/descendre un plan incliné

Franchir des rivières

Passer sous un obstacle, toucher un objet

S'arrêter

EXEMPLE DE MODULE

Séances	Objectif	Situations choisies
1	Evaluer ses possibilités	Situation de référence
2,3	Maîtriser l'équilibre	1,2,3,4,5
4,5	Se propulser - S'arrêter	6,8,10
6	Prendre en compte l'environnement	7, 9, 15
7,8	Gérer les trajectoires	11,12,13,14
9	Piloter	16, 17, 18, 19
10	Mesurer ses progrès	Situation de référence
	Se déplacer dans un milieu inconnu	Sortie(s) sur route ou chemin

Maîtriser l'équilibre

SA1 – Jacques a dit

1 vélo par élève

Espace limité et sécurisé

Réaliser les demandes de Jacques et uniquement celles de Jacques

Exemples :

Jacques a dit : « je tends la main droite ». Libérer les appuis

Jacques a dit : « Je m'arrête, je pose un pied à terre, je redémarre ». Freiner

Jacques a dit « Je fais du surplace 3'' ». Equilibre

SA2 – Course à l'escargot

1 vélo par élève.

Sur un terrain, les élèves sont alignés sur la ligne de départ. Il s'agit de franchir la ligne d'arrivée le plus tard possible sans poser le pied au sol.

Avancer de 3 pas si on pose le pied au sol.

Critère de réussite : passer la ligne sans avoir posé le pied.

SA3 – Elimination

1 vélo par élève. Espace délimité par des plots.

Les élèves se déplacent librement dans l'espace disponible. Il s'agit de ne pas poser le pied au sol et de ne pas franchir les limites.

L'élève qui pose le pied au sol est éliminé. Réduire l'espace en fonction du nombre d'élèves.

SA4 – Portes et obstacles

Aménager le terrain avec des portes basses, des portes hautes sur lesquels on fixe des foulards (toucher avec la tête en passant la porte), des obstacles à franchir, des couloirs plus ou moins larges.

Disposer 3 parcours de difficultés différentes.

Les élèves choisissent les parcours à réaliser et obtiennent des points pour chaque parcours réussis. De 1 point à 3 point en fonction de la difficulté du parcours.

SA5 – La cueillette

Sacs de graines, anneaux placés sur des tabourets, paniers fixés sur les guidons des vélos

Prendre les objets sur son parcours et les déposer dans son panier sans s'arrêter. 5 min.

Critère de réussite : Avoir ramassé le maximum d'objets

Variante : le nombre d'objets, la hauteur du support

Donner l'objet à un camarade marchant à côté du vélo

Se propulser - S'arrêter

SA6 – Les déménageurs

2 équipes – Une réserve d'objets/équipe : foulards, anneaux - Temps limité : 5mn

Sous la forme d'un relais ou en se suivant en file, chaque joueur doit aller chercher le plus d'objets possible dans la réserve de l'équipe adverse. On ne transporte qu'un objet à la fois.

Critères de réussite : Avoir plus d'objets que l'équipe adverse

Variante : Support de la réserve

Rajouter des obstacles sur le parcours

SA7 – Le chef de file

Par groupe de 4 cyclistes

Les élèves se suivent en file indienne dans tout l'espace de la cour. Le chef de file freine de sa propre initiative, les autres doivent s'arrêter sans se toucher. Changer de chef de file au bout de trois arrêts.

Apprendre le geste pour indiquer l'arrêt : main levée.

Critères de réussite : La file s'arrête sans se toucher

SA8 – Freinage de précision

Activité réalisée en atelier de 4 à 6 élèves.

1 vélo par élève.

Course. 1 ligne de départ, 1 ligne d'arrivée matérialisée par de barres posées sur des plots. Les barres sont espacées.

Les élèves doivent s'arrêter en faisant tomber la première barre mais pas la seconde.

Critère de réussite : seule la première barre est tombée

Variante : rapprocher les barres.

SA9 – Go/Stop

Deux foulards : vert, rouge

Tous les élèves circulent à vélo, dans la cour, sans se toucher. Au signal, le meneur de jeu arrête les vélos en montrant le foulard rouge, les fait repartir en montrant le foulard vert.

Critères de réussite : s'arrêter immédiatement

Variante : signal auditif → tambourin / clochette

SA10 – 1, 2, 3 soleil

Un joueur est le soleil et frappe en disant 1, 2, 3 soleil, les élèves peuvent alors se déplacer. Ils s'immobilisent lorsque le soleil se retourne.

Le premier qui franchit la ligne a gagné.

Gérer les trajectoires

SA11 – Les figures géométriques

Lignes tracées sur le terrain de sport, figures géométriques tracées au sol (5m de côté)

Rouler régulièrement sur les lignes, des cercles de diamètres différents, sur des figures angulaires : carrés, rectangles, triangles.

Critères de réussite : rester sur le périmètre des figures

SA12 – Les zones minées

1 vélo pour 2 élèves. 1 cycliste/ 1 observateur (compter les mines touchées).

Installer un circuit comportant deux zones où l'on dispose des coupelles. Réaliser le parcours sans toucher les coupelles (mines). 1 point par mine touchée.

Critère de réussite : avoir le moins de points possible.

Variante : Changer la position des coupelles.

Variation : Varier la vitesse de déplacement

SA13 – Course slalom

Avec des coupelles, installer deux slaloms parallèles

Course par deux : franchir le premier la ligne d'arrivée.

Gagnant : 3pts – ex-aequo : 2 pts – perdant : 1pt.

SA14 – L'entonnoir

Installer des parcours avec des lattes, formant des couloirs plus ou moins larges ou des entonnoirs. Les élèves réalisent le parcours sans toucher les lattes.

1 point de pénalité par latte touchée.

Critère de réussite : 0 à 3 points

Variation : largeur des couloirs. Coupelles à la place des lattes (jouer sur les pédales)

Rouler seul / rouler en groupe

SA15 – Qu’y a-t-il sur ma route ?

½ groupe à vélo. ½ groupe à pied dispersé sur le terrain. Les élèves sans vélo montrent furtivement un objet au passage des cyclistes. Celui-ci doit énoncer ce qu’il a vu.

Critère de réussite : nb d’objets vus

Variation : identifier des sons, des objets disposés hors du parcours.

Piloter

SA16 – Suivre son partenaire

Par équipe de 3 : 2 cyclistes + 1 observateur, plusieurs obstacles dans la cour

Le premier évolue où il veut, le deuxième le suit sans se laisser distancer et en passant aux mêmes endroits. Changer de rôle.

Critères de réussite : 1 pénalité à chaque fois que le second se laisse distancer (1,5 m), heurte le vélo de son camarade, se trompe de chemin ou pose le pied par terre.

Variation : faire jouer plusieurs équipes en même temps

Variation des vitesses et directions

SA17 – Rouler en groupe

Par groupe de 4 élèves, 1 pilote. Les groupes se déplacent librement dans l’espace. Les vélos doivent se suivre en respectant les distances. Le pilote indique les changements de direction que répète chaque membre du groupe. Le pilote s’arrête quand il veut en l’indiquant (bras levé). Changer le pilote.

Critères de réussite : le groupe suit les mêmes trajectoires. Le groupe s’arrête en file indienne.

Variation : plusieurs groupes sur le terrain

SA18 – Le bon braquet

Sur un chemin (300M) avec une zone plate et une zone en montée. Matérialiser le parcours avec un plot départ / un plot arrivée (haut de côte).

Les élèves doivent réaliser le parcours à vitesse régulière sans poser le pied à terre.

Critère de réussite : 3 parcours réussis sur 5.

SA19 – Suivre son partenaire

1 chronomètre et un sifflet, des lettres (objets faciles à saisir et à transporter)

Par binôme: 1 coureur et 1 facteur avec des lettres situées à la sortie de la boîte aux lettres

Un parcours de 300m où on dispose 4 boîtes aux lettres de 5 m de long.

Le maître siffle les heures de passage dans la boîte aux lettres (1mn = 18km/h). Si le coureur s’y trouve le facteur lui remet une lettre. Continuer sur 10 tours. Changer de rôle.

Critère de réussite : nombre de lettres récoltées

Variation : Augmenter le nombre de tours

Rouler en groupe

Variation du temps

Rétrécir la boîte aux lettres.