

SITUATION D'ENTREE DANS L'ACTIVITE

Séance 1

VELO COUCHE, VELO DEBOUT

But :

Redresser le vélo

Dispositif :

Tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour, 1 enfant par vélo.

Consigne :

Relever le vélo vers vous soit par le guidon et la selle, soit par le guidon seul et le mettre debout.

Variantes :

- 2 enfants pour un vélo.
- Relever le vélo par les 2 poignées.

Critère de réussite :

- Le vélo est levé en une seule manipulation par l'enfant.

LE CHEMIN

But :

Manier son vélo de manière aisée.

Dispositif :

Tous les enfants munis de leur vélo se déplacent dans l'espace cour, en dispersion.

Consigne :

Tenir son vélo et se promener dans toutes les directions sans heurter quelqu'un.

Variantes :

- Se déplacer à côté du vélo d'une main, de 2 mains, par le guidon, par la selle, par le cadre.
- Se déplacer sur des chemins matérialisés qui se rétrécissent.

MONTER ET DESCENDRE DE SON VELO

But :

Monter et descendre de toutes les façons possibles.

Dispositif :

Un vélo pour 2 élèves. En dispersion sur terrain plat.

Consigne :

Monter en enfourchant à gauche, à droite, son vélo, puis descendre de son vélo.

Variantes :

- Vélo tenu par une aide.
- Vélo stabilisé par un plot, une poutre.
- Vélo tenu par un autre enfant.

Critère de réussite :

- Monter et descendre de son vélo avec aisance.

JE ME POSITIONNE PAR RAPPORT AU VELO

But :

Se placer par rapport à son vélo.

Dispositif :

En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant, chacun tient son vélo en main.

Consigne :

A mon signal, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté du vélo.

Variantes :

- Se déplacer à pied selon une consigne donnée : à droite du vélo, à gauche, devant le guidon.

Critère de réussite :

LA DRAISIENNE

But :

Propulser son vélo en draisienne.

Dispositif :

Les enfants sont assis sur la selle, les 2 pieds de part et d'autre du cadre, à plat sur le sol.

Consigne :

Se déplacer en poussant au sol avec les pieds.

Variantes :

- Imposer l'alternance des pieds pour la poussée au sol.
- Imposer la simultanéité pour la poussée au sol.

PRENDRE DE L'ELAN ET ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE

LES BOLIDES

But :

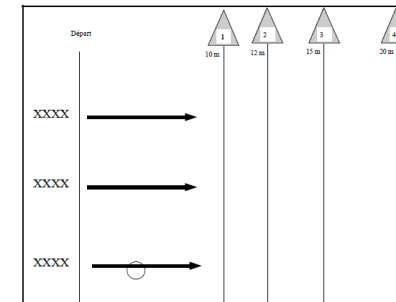
Aller le plus loin possible sans pédaler

Dispositif :

En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en zones successives (zone d'élan + zones de longueurs différentes).

Consigne :

Pousser fort sur ses pieds dans la zone d'élan et essayer d'atteindre



Séance 3

Mise en activité

Description :

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

Consigne :

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

Situation 2 Réguler sa vitesse.

Description :

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

Consigne :

- Pédalez pour suivre votre coéquipier qui marche sans le dépasser.

Situation 2 Rouler dans un couloir

Description :

Par vague : face à chaque colonne, un couloir matérialisé par des lattes plates. Elles sont espacées de 50 cm.

Consigne :

- Roulez entre les lattes sans les toucher

LA PATINETTE

But :

Propulser son vélo en patinette

Dispositif :

Les enfants sont debout à côté du vélo, les mains sur le guidon, le pied d'appel sur la pédale. Ils patinent sur un circuit.

Consigne :

Déplace toi sur le circuit en patinant, change de pied au retour

Situation 1 Jouer avec ses freins

Description :

En dispersion : chaque enfant roule à allure modérée.

Consigne :

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

Situation 2 Supprimer des appuis

Description :

Un par un, les élèves font un circuit en pédalant. Quand le premier élève a effectué le premier lacher d'appui, le suivant peut partir, et ainsi de suite.

Consigne :

- En roulant, **Montrer les plots en passant devant le plot bleu (lâche le guidon d'une main)**
Montrer les plots avec les pieds quand tu passes devant les plots verts

Situation 2 Réaliser un parcours

Description :

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

Consigne :

- En roulant, effectuez le tour

Situation 2 S'arrêter à un endroit précis

Description :

Un par un, les élèves pédalent jusqu'à la zone d'arrêt, ils doivent faire tomber la première barre sans faire tomber la deuxième

Consigne :

- Roule, arrête toi à la première barre sans faire tomber la deuxième.

JE PATINE

SITUATION A

Objectif :

Propulser son vélo en draisienne.

Dispositif :

Enfants dispersés dans la cour, assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, à plat au sol.

Consigne :

Se déplacer en poussant au sol avec les pieds.

Critère de réussite :

- L'enfant se déplace et ne tombe pas.

Variantes :

- Imposer l'alternance pied droit/ pied

SITUATION B

Objectif :

Propulser son vélo en « patinette » debout.

Dispositif :

Enfants dispersés dans la cour, tiennent leur guidon à deux mains, se placent à gauche ou à droite du vélo.

Consigne :

Poser et laisser son pied sur la pédale et se déplacer en poussant au sol avec l'autre pied.

Critère de réussite :

- L'enfant se déplace et ne tombe pas

Variantes :

MAITRISER SA CONDUITE

EVITER ET CONTOURNER

But :

Faire le tour complet d'un obstacle sans poser les pieds au sol.

Dispositif :

En vagues, 2 ou 3 couloirs tracés, des obstacles sont disposés sur le chemin.

Consigne :

Pédaler jusqu'à un obstacle sans lever le pied, tourner autour et continuer son chemin dans le même sens.

Variantes :

- Nombre d'obstacles
- Variété des obstacles (cerceaux, plots, arbres)

LES PIEDS EN L'AIR

But :

Se servir des freins dans une zone précise.

Dispositif :

En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 3 zones successives.

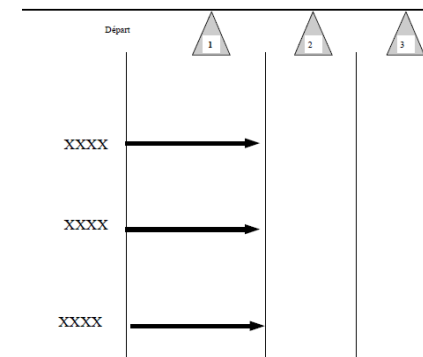
Consigne :

Avancer en poussant sur ses pieds dans la zone 1, laisser rouler son vélo, les pieds en l'air dans la zone 2, freiner jusqu'à l'arrêt complet du vélo dans

la zone 3 et reposer ses pieds au sol.

Critère de réussite :

- Le vélo est arrêté dans la zone 3, l'enfant ne



GARDER SON EQUILIBRE

JACQUES A DIT

Objectif :

Garder son équilibre en effectuant différentes consignes.

Dispositif :

En dispersion sous forme de jeu « Jacques a dit »

Consignes :

Lâcher la main gauche

Lâcher la main droite, Jacques a dit lâcher la main droite.

Lever le pied droit de la pédale, lever le pied gauche.

Lever les fesses.

Variantes :

LE PORTIQUE

Objectif :

Adapter son équilibre en fonction des situations.

Dispositif :

Par vague de 4 ou 5, sur un parcours rectiligne, portiques de différentes hauteurs.

Consigne :

Franchir en se baissant le portique bas puis toucher l'objet suspendu au portique haut.

Variantes :

- Varier les hauteurs de portique.
- Changer de main.
- Varier le nombre de portiques.

But :

Se déplacer en pédalant sur un parcours d'obstacles en respectant des consignes et un itinéraire.

Description :

Un par un, suivre le parcours du début à la fin pour totaliser des points.

Consigne :

Se déplacer sur le parcours sans poser les pieds au sol, s'arrêter le plus près possible de la caisse.

Critères d'évaluation :

nombres de points obtenus

- ◆ Plots 2 points.
- ◆ Cerceau 2 points.

