



# ECOLE DE BIZANET CYCLE 2



## MON CARNET D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE : **VELO**



NOM : .....

Prénom : .....

Ecole : Ecole de Bizanet

Classe : CP

Année scolaire : 2011-2012

## Présentation du carnet

Ce carnet est **mon carnet personnel** de pratique sportive en « Vélo ». Ce carnet comprend :

1. Une partie sur **l'évaluation** de mes compétences et de mes progrès
2. Une partie reprenant **des éléments de séances** auxquelles j'ai participé
3. Une partie sur **mes comportements** (respect des règles, politesse, rangement...).

## Mon évaluation



Je ne sais pas pédaler sans stabilisateurs

	Au début du module	A la fin du module
s'adapter collectivement		
franchir des obstacles		
se propulser		
maîtriser ses trajectoires		
lâcher des appuis		

## Ton attitude santé , ton comportement

Pas du tout    Un peu    Beaucoup

### EVALUATION DE L'ENSEIGNANTE

#### Sur le plan mental

Tu as su te montrer persévérant :

#### Sur le plan social

Tu as respecté tes camarades :

Tu participes au rangement du matériel sans vouloir pour autant tout faire tout seul

Tu sais écouter les consignes.

Tu sais appliquer les consignes en autonomie

Tu es poli dans tes relations avec tes camarades et avec les adultes.

Tu acceptes d'attendre ton tour.


Tu acceptes de ne pas toujours réussir.

Tu respectes les règles de sécurité.


# Mon attitude santé , mon comportement

Pas du tout    Un peu    Beaucoup

## Sur le plan mental


J'ai pris du plaisir à pratiquer le vélo : 

J'ai eu confiance en moi : 


J'ai su me montrer persévérant : 


## Sur le plan social


J'ai respecté mes camarades : 


Je participe au rangement du matériel sans vouloir pour autant tout faire tout seul 


Je sais écouter les consignes. 





Je sais appliquer les consignes en autonomie 

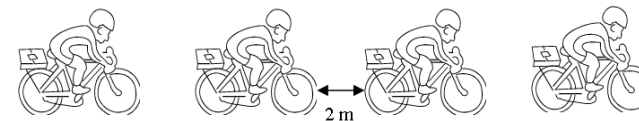
Je suis poli dans mes relations avec mes camarades et avec les adultes. 





J'accepte d'attendre mon tour. 

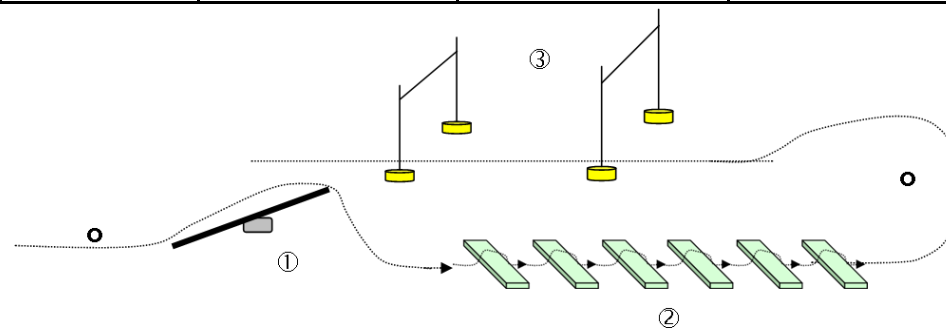
J'accepte de ne pas toujours réussir. 





Je respecte les règles de sécurité. 

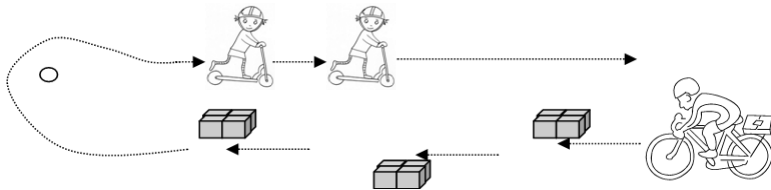
	Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
<b>Je sais m'adapter à un déplacement collectif</b> 	Je conduis mon vélo sans pouvoir m'intégrer au groupe. <input type="checkbox"/>	Je conduis mon vélo en m'intégrant au groupe mais je me laisse dépasser pour ne pas ralentir l'allure générale. <input type="checkbox"/>	Je conduis mon vélo en respectant la distance de sécurité lorsqu'on roule en file indienne. <input type="checkbox"/>







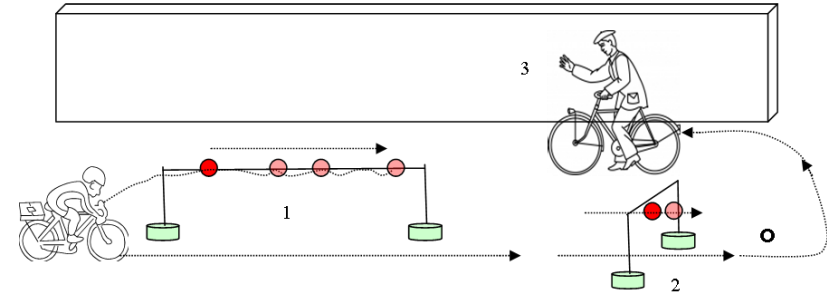
	Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
<b>Je sais franchir des obstacles</b> 	① Je demande le soutien d'un adulte pour franchir la planche basculante. <input type="checkbox"/>	Je franchis la planche basculante en ralentissant, je me laisse rouler jusqu'à la descente. <input type="checkbox"/>	Je franchis la planche basculante en conservant ma vitesse initiale sans m'arrêter de pédaler, le regard fixé loin devant. <input type="checkbox"/>
	② Je préfère esquisser les lattes posées au sol ou bien je suis déséquilibré dès le franchissement des premières lattes et je dois descendre de vélo. <input type="checkbox"/>	Je franchis les premières lattes posées au sol mais je me déséquilibre rapidement. <input type="checkbox"/>	Je franchis une série de lattes posées au sol sans me déséquilibrer. <input type="checkbox"/>
	③ Je roule s'il n'y a pas d'obstacle <input type="checkbox"/>	Je passe sous un obstacle haut sans me déséquilibrer. <input type="checkbox"/>	Je passe sous un obstacle bas sans le toucher. <input type="checkbox"/>







	Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
<b>Je sais me propulser et m'arrêter</b> 	Je freine avec mes pieds <input type="radio"/>	Je freine avec mes freins pour modérer mon allure dans la file indienne. <input type="radio"/>	Je freine avec mes freins pour m'arrêter dans une zone matérialisée après avoir roulé à une allure modérée <input type="radio"/>
	J'enfourche mon vélo et je pousse avant de pédaler <input type="radio"/>	J'enfourche le vélo d'un côté et de l'autre et j'appuie sur la pédale placée en position haute. <input type="radio"/>	J'enfourche le vélo en poussant sur la pédale d'appui. <input type="radio"/>
	Je me déplace en « trottinette » avec difficulté <input type="radio"/>	Je me déplace en « trottinette » <input type="radio"/>	Je me propulse en « trottinette » en lâchant suffisamment mon appui pour prendre de l'élan <input type="radio"/>



	Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
<b>Je sais lâcher un ou deux appuis</b> 	Je conduis mon vélo en le tenant avec les deux mains. Je dois garder tous mes appuis pour ne pas me déséquilibrer. <input type="radio"/>	Je conduis mon vélo en libérant rapidement l'appui demandé : main, pied, fesse (une main). <input type="radio"/>	Je conduis mon vélo en le tenant avec une main sur une distance consécutive. Je touche un objet fixe en libérant l'appui qui convient <input type="radio"/>



	Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
<b>Je maîtrise mes trajectoires</b> 	1 Je roule sur un espace sans contrainte. <input type="radio"/>	Je roule à l'intérieur d'un couloir de 1m de large. <input type="radio"/>	Je roule à l'intérieur d'un couloir de 50 cm de large. <input type="radio"/>
	3 Je roule en ligne droite uniquement <input type="radio"/>	Je slalome entre des plots alignés. <input type="radio"/>	Je slalome entre des plots en quinconce <input type="radio"/>
	2 Je pose un pied à terre pour border un demi-rond point de 5 m de diam. <input type="radio"/>	Je roule vaguement au bord d'un demi-rond point de 5 m de diamètre. <input type="radio"/>	Je roule précisément au bord d'un demi-rond point de 5 m de diamètre. <input type="radio"/>
	4 Je roule en ligne droite uniquement <input type="radio"/>	Je circule à l'intérieur d'un couloir sinueux doucement, mon pilotage est incertain. <input type="radio"/>	Je circule à l'intérieur d'un couloir sinueux en adaptant mon allure sans poser pied à terre. <input type="radio"/>

