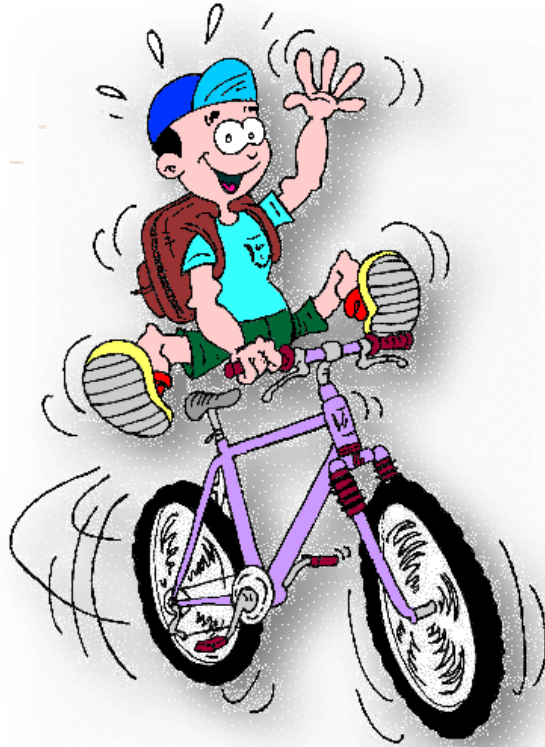


Projet vélo – sécurité routière

ANNÉE
SCOLAIRE
20..... / 20.....

Cycle 3



Séances 1 et 2





Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

Trajectoire	<p><u>Objectif</u> : Maîtriser une trajectoire rectiligne.</p> <p><u>But</u> : Aller d'un point à un autre en respectant un espace défini.</p> <p><u>Réussite</u> : Réaliser trois fois un parcours rectiligne sans sortir du couloir.</p>	<p><u>Mise en œuvre de l'atelier</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Des couloirs rectilignes de largeur différente.- Suivre une ligne, longer un mur.- Dans des couloirs rectilignes de plus en plus étroits.
Propulsion	<p><u>Objectif</u> : Démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne.</p> <p><u>But</u> : Démarrer rapidement en préparant bien sa pédale.</p> <p><u>Réussite</u> : Réussir ses démarrages avec l'une ou l'autre pédale en haut et démarrer dans un entonnoir.</p>	<p><u>Mise en œuvre de l'atelier</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Faire des démarrages sur du plat en respectant le signal sonore. (attention à bien préparer sa pédale).- Démarrer en danseuse avant de s'asseoir sur sa selle et suivre une trajectoire rectiligne.- (Par 3) : à l'arrêt, départ assis sur la selle, puis franchir une distance de 50 mètres le plus rapidement possible.

Séances 1 et 2

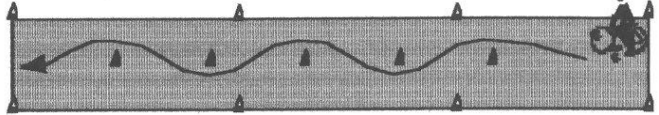



Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

Equilibre	<p><u>Objectif</u> : Redresser, porter, tenir son vélo.</p> <p><u>But</u> : Manipuler son vélo et le faire rouler en le tenant.</p> <p><u>Réussite</u> : Maintenir son vélo droit, ne pas faire tomber le vélo, ne rien heurter en suivant au mieux le chemin défini.</p>	<p><u>Mise en œuvre de l'atelier</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Vélo couché au sol ou appuyé contre un arbre : le redresser au signal sonore et le maintenir en équilibre (agir le plus rapidement possible).- Tourner autour de son vélo sans le faire tomber et le maintenir le plus droit possible.  <ul style="list-style-type: none">- Faire rouler le vélo en le tenant, ne rien heurter (s'écarter du vélo pour avoir des appuis stables). Même chose en passant entre des obstacles ou en suivant une corde posée au sol. 
Jeux	<p><u>Objectif</u> : Contrôler son équipement afin d'assurer sa sécurité.</p>	<p><u>Mise en œuvre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Fiche technique sur les différents éléments du vélo et les points indispensables à contrôler avant un départ.- Comment mettre correctement son casque + les bandes réfléchissantes ou le gilet fluo.




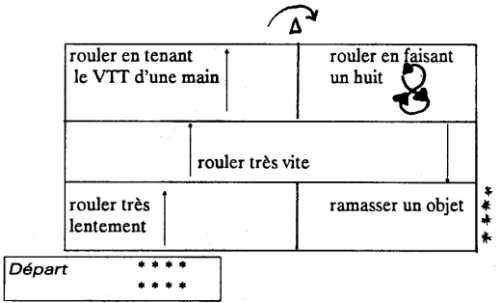
Séances 3 et 4

Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

<p>Trajectoire</p>	<p>Objectif : Maîtriser une trajectoire présentant des courbes. But : Aller d'un point à un autre en respectant un espace défini. Réussite : Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol. Ne pas mettre le pied à terre, ne pas toucher les obstacles, adapter sa vitesse selon les courbes.</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours matérialisé au sol enchaînant différentes courbes (slalomer entre les plots). - Courbe fermée matérialisée au sol à l'aide de cordes (faire plusieurs tours sans s'arrêter et ajuster sa vitesse à la courbure de la trajectoire). - Slalomer : se rendre d'un point à un autre en contournant des obstacles alternativement à droite et à gauche. 
<p>Propulsion</p>	<p>Objectif : S'arrêter rapidement tout en restant en équilibre. But : Être capable d'effectuer un freinage d'urgence tout en restant en équilibre sur son vélo. Réussite : Freiner (faire du surplace pendant 4 secondes sans poser le pied au sol), parcourir une distance le plus rapidement possible tout en étant capable de s'arrêter en urgence en restant en équilibre dans une zone étroite.</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler rapidement, puis freiner et faire du surplace pendant un petit moment (zone de ralentissement), avant de repartir plus rapidement et terminer par un freinage d'urgence. - Pour travailler l'arrêt : des cerceaux sont posés au sol. L'élève roule et doit poser son pied dans le cerceau alternativement posé à gauche et à droite. - Enchaîner des actions : s'arrêter et repartir / s'arrêter et descendre du vélo / s'arrêter et pousser - le vélo / s'arrêter et porter le vélo. 

Séances 3 et 4

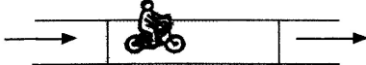
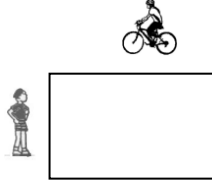
Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

<p>Equilibre</p>	<p>Objectif : Monter et descendre de son vélo. But : Monter sur le vélo lorsqu'il est à l'arrêt ou l'enfourcher après l'avoir poussé. Réussite : Monter sur le vélo sans tomber et réussir à garder son équilibre (une fois sur le vélo, enlever les pieds des pédales).</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> -A l'arrêt, enfourcher le vélo, se maintenir en position assise puis redescendre du vélo (monter par la gauche ou la droite et voir ce que l'on préfère, laisser la pédale opposée en haut). -A l'arrêt enfourcher son vélo, rouler sans pédaler en touchant de moins en moins le sol avec les pieds. -Partir en patinette, enfourcher le vélo en route et s'asseoir sur la selle (monter par la gauche ou par la droite, voir ce qui convient le mieux – varier la vitesse de déplacement au départ).   
<p>Jeux</p>	<p>Objectif : Les zones. Suivre les consignes indiquées dans chaque zone : Départ – Rouler très lentement – Rouler très vite – Arrêt, descendre du vélo et marcher à côté du vélo en le tenant – Remonter sur le vélo (départ arrêté) – Rouler en slalomant – Rouler très vite – Terminer par un freinage d'urgence. Matériel : Des plots pour délimiter les zones, des plots plus petits pour faire le slalom.</p>	<p>Mise en œuvre :</p> 

Séances 5 et 6



Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

<p>Trajectoire</p>	<p>Objectif : Maîtriser une trajectoire rectiligne ou courbe en situation de groupe (en file indienne : 2 par 2). But : Aller d'un point à un autre en respectant un espace défini et en se suivant. Rouler en tournant et en contournant des obstacles alternativement à droite et à gauche. Réussite : Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol. Ne pas mettre le pied à terre, ne pas toucher les obstacles, adapter sa vitesse selon les courbes. (tout cela par 2 en se suivant).</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours matérialisé au sol avec des planches pour délimiter des couloirs rectilignes (varier la largeur des couloirs) : les élèves doivent se suivre dans les couloirs (variante : possibilité de se doubler). - Parcours matérialisé avec des plots pour le rendre courbe. Les élèves se suivent tout le long du parcours. (variante : courbes plus ou moins serrées, possibilité de se doubler). - Rouler en tournant : courbe fermée matérialisée au sol par une corde : les élèves doivent tourner autour trois fois, peuvent changer de sens de rotation, suivre la vitesse du meneur ou se doubler.
<p>Propulsion</p>	<p>Objectif : Adapter sa vitesse en fonction de la situation. But : Aller vite, doucement, changer d'allure, adapter sa vitesse en fonction de la situation. Réussite : Réaliser un parcours identique dans des temps différents, changer d'allure un certain nombre de fois sur une distance donnée.</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler sans s'arrêter et au même rythme dans un couloir délimité par des planches (avec un espace prévu en fin de parcours pour ralentir et freiner).  <ul style="list-style-type: none"> - Même parcours dans un temps impartis aux élèves : soit très rapidement, soit très lentement (ils doivent adapter leur vitesse, ils sont chronométrés). - Sur un parcours fermé et rectangulaire : les élèves doivent changer de vitesse, 2, 4, 6 etc fois en fonction de ce qui leur est demandé. Des observateurs sont placés afin de vérifier les changements d'allure. 


Séances 5 et 6

Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

<p>Equilibre</p>	<p>Objectif : Passer des obstacles. But : Rouler sans s'arrêter en franchissant des obstacles. Réussite : Ne pas mettre le pied à terre, ne pas tomber. Adapter sa vitesse et la position de son corps pour contrôler le centre de gravité. (ne pas toucher les obstacles de la roue avant)</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer sur du bois, sur une planche, sur une échelle posée au sol, sous une corde... - Sauter des obstacles : rouler avec la roue avant qui ne touche pas le sol pendant un temps défini – <i>Pour les plus habiles :</i> passer des obstacles sans les toucher de la roue avant : obstacles de 1 à 3 cm de hauteur (planche en bois).
<p>Jeux</p>	<p>Objectif : La zone. Faire des va et vient de la zone A à la zone B en contournant les plots, pendant un laps de temps non défini pour les élèves. Au coup de sifflet s'arrêter. Tous les enfants qui se trouveront dans la zone brûlante auront perdu. (Variantes : modifier la largeur de la zone brûlante ou le nombre de zones brûlantes). Matériel : 1 vélo par enfant et des plots pour délimiter le terrain + plots pour mettre dans la zone B.</p>	

Séances 7 et 8

Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

<p>Trajectoire</p>	<p>Objectif : Maîtriser une trajectoire rectiligne ou courbe en situation de groupe (rouler de front). But : Aller d'un point à un autre en respectant un espace défini et en se suivant. Rouler en tournant et en contournant des obstacles alternativement à droite et à gauche. Réussite : Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol. Ne pas mettre le pied à terre, ne pas toucher les obstacles, adapter sa vitesse selon les courbes. (tout cela par groupes de 3 ou 6 enfants roulant de front).</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - parcours matérialisé au sol avec des planches pour délimiter des couloirs rectilignes (varier la largeur des couloirs) : les élèves doivent évoluer dans les couloirs en restant de front : par groupes de 3. - parcours matérialisé avec des plots pour le rendre courbe. Les élèves roulent de front tout le long du parcours. - rouler en tournant : courbe fermée matérialisée au sol par une corde : les élèves doivent tourner autour trois fois, en restant côte à côte. (variante : le 8).
<p>Propulsion</p>	<p>Objectif : Adapter sa vitesse à celle d'un groupe. But : Ralentir et accélérer en fonction des autres, maintenir la vitesse initiale du groupe lorsque l'on est en tête. Maintenir la trajectoire du groupe. Réussite : Garder une vitesse constante et maintenir les distances de sécurité entre les rouleurs.</p>	<p>Mise en œuvre de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les élèves roulent en file indienne. Le meneur varie sa vitesse et les suiveurs doivent faire la même chose que lui tout en maintenant une distance de sécurité de 2 mètres maximum. Au signal, tous les élèves doivent freiner sans se rentrer les uns dans les autres.  <ul style="list-style-type: none"> - Le premier du groupe doit garder une vitesse constante. Au coup de sifflet, le dernier de la file doit remonter, se placer en tête et reprendre l'allure initiale du groupe. - Suivre le rythme et la trajectoire du meneur (parcours avec slaloms, démarrages, arrêts, virages, changements de direction...). Changer régulièrement de meneur.

Séances 7 et 8

Travail en ateliers : 4 groupes de 5 ou 6 élèves.

Equilibre	<p><u>Objectif</u> : S'informer, signaler ce que l'on veut faire.</p> <p><u>But</u> : Rouler en supprimant successivement un puis deux appuis. (signaler un changement de direction)</p> <p><u>Réussite</u> : Ne pas mettre le pied à terre, ne pas tomber, toucher des cibles, ramasser des objets et les reposer autre part.</p>	<p><u>Mise en œuvre de l'atelier</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur un parcours délimité par des plots : tout en roulant, au signal, lever une main, lever un pied, deux, mains, deux pieds (principe du jeu : Jacques a dit...). - Toucher des cibles hautes et basses, à droite ou à gauche en maintenant sa trajectoire. - Prendre dans un bac une balle, la faire passer dans l'autre main et la déposer dans un autre bac situé de l'autre côté.
Equilibre	<p><u>Objectif</u> : S'informer, signaler ce que l'on veut faire.</p> <p><u>But</u> : Rouler tout en prenant des informations annexes (visuelles et sonores) tout autour de soi.</p> <p><u>Réussite</u> : Etre capable de jeter un regard en arrière avant d'effectuer une manœuvre.</p>	<p><u>Mise en œuvre</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler et regarder en arrière en tenant le guidon des deux mains (identifier un objet montré par une personne qui se trouve derrière soi). Même chose, mais tenir le guidon d'une seule main. - Les élèves roulent en file indienne : Au signal (nom de l'élève donné par l'encadrant), l'élève doit vérifier en jetant un regard en arrière qu'il peut doubler, et doubler ses camarades pour prendre la tête de la file.