

*COMPETENCE SPECIFIQUE*

*" Adapter ses déplacements dans différents types d'environnements "*

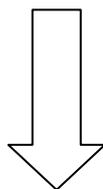
*COMPETENCE GENERALE*

*« Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie, assumer sa place dans le groupe »*

**CYCLE 3**

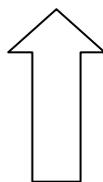
**C Y C L I S M E**

**- Module n°2 -**



***OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE***

- **Maîtriser la conduite de l'engin tout en roulant en groupe**
- **Identifier et connaître les règles de conduite en groupe**
- **Respecter les règles de sécurité sur route et sur chemin**



***LANGAGE OUTIL***

- *Expliciter les réussites et les difficultés de soi et des autres*
  - *Construire les règles de fonctionnement (sécurité)*

**Remarque préalable :** il est absolument nécessaire de procéder à la vérification de son vélo avant chaque utilisation, dans le but de ritualiser ce comportement.

PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENT
<p><b>Phase d'ENTREE</b></p> <p>➤ Réactivation des connaissances et des savoir-faire acquis lors du module 1.</p>	<p>"Le détective " – pages 3 et 4</p> <p>"Le petit train " – page 5</p> <p>« 1, 2, 3 soleil » - page 6</p> <p>« Les 3 ateliers » - pages 7, 8 et 9</p>	<p>➤ Le maître sensibilise les élèves sur les incontournables (tenue, matériel, sécurité...).</p> <p>➤ Chaque enfant doit avoir son casque.</p> <p>➤ Prévoir une affiche répertoriant toutes les activités à accomplir.</p>
<p><b>Situation de REFERENCE INITIALE</b></p> <p>➤ Etablir un bilan des problèmes rencontrés permettant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à l'élève de donner du sens à ses apprentissages à venir</li> <li>- au maître de repérer les réussites et les échecs pour construire des situations d'apprentissage adaptées</li> </ul>	<p>"Rouler en toute sécurité" pages 10 et 11</p> <p>« Bien connaître son matériel » pages 12, 13 et 14</p>	<p>➤ Envisager 2 séances pour la référence Initiale.</p> <p>➤ Faire 2 groupes : l'un sur « rouler en toute sécurité », l'autre sur « connaissance du vélo »</p>
<p><b>Phase d'APPRENTISSAGE</b></p> <p>➤ Maîtriser le freinage</p> <p>➤ Maîtriser le changement de vitesse en fonction de la vitesse et du terrain</p> <p>➤ Savoir franchir des obstacles en conservant son équilibre</p> <p>➤ Décentrer son regard de sa trajectoire</p> <p>➤ Apprendre à se déplacer en sécurité en groupe</p>	<p>"De plus en court" – page 15</p> <p>"Le dérailleur" – page 16</p> <p>"Le rapide" – page 17</p> <p>"Le métronome" – page 18</p> <p>" Le trial " - page 19</p> <p>" Les bosses " - page 20</p> <p>" Le trial nature " - page 21</p> <p>"Le chef d'orchestre" – page 22</p> <p>"La devinette"- page 23</p> <p>"La file indienne" – page 24</p> <p>"J'avertis" – page 25</p>	<p>➤ Plusieurs situations sont à travailler en même temps sous forme d'ateliers (prévoir une fiche de suivi individuel).</p> <p>➤ Comportements attendus à mettre en évidence lors des séances ou en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le cycliste doit s'équiper et vérifier son matériel.</li> <li>- Le cycliste doit porter son regard loin devant.</li> <li>- Le cycliste doit maîtriser son équilibre.</li> <li>- Le cycliste doit maîtriser son accélération et son freinage.</li> </ul> <p>➤ Il est souhaitable de travailler l'endurance en parallèle avec les autres situations d'apprentissage.</p>
<p><b>Situation de REFERENCE FINALE</b></p> <p>Réinvestissement en situation réelle des acquis du module</p>	<p>"La randonnée" page 26</p>	

# "Le détective"

## Situation d'ENTREE

"Connaître son vélo et s'équiper correctement"

**BUT** : Choisir un vélo adapté et savoir utiliser les équipements de protection.

### REMARQUE :

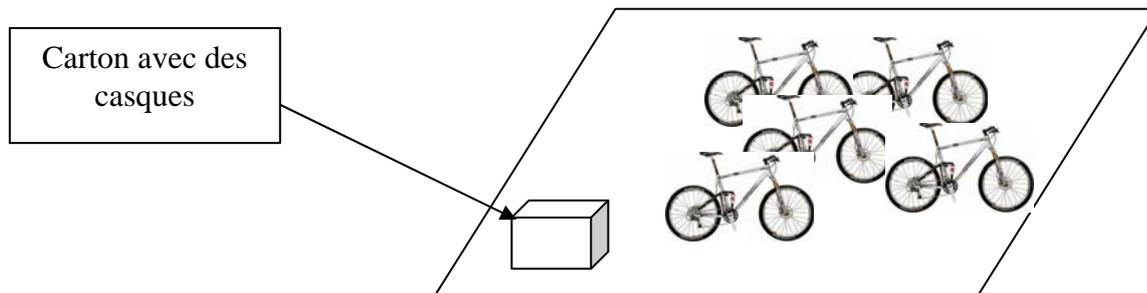
L'objectif de cette situation, qui se renouvellera régulièrement, doit permettre à chaque élève :

- de s'équiper seul pour respecter les règles de sécurité : réglage du casque, choix d'un vélo adapté à sa taille et prêt à rouler.
- un atelier de réparation pourra être mis en place lors des situations d'apprentissage.
- de connaître le vocabulaire lié à la bicyclette : voir la fiche page 4.

**DISPOSITIF** : cet atelier peut se dérouler en même temps que les autres situations d'entrée un terrain délimité, environ 10 mètres sur 10 mètres, au milieu duquel sont disposés 5 à 6 vélos, numérotés, de différentes tailles.

Un carton avec des casques

3 équipes de 4 joueurs.



### CONSIGNES :

#### ➤ 1<sup>ER</sup> TEMPS :

- « Par équipes, notez sur votre fiche les vélos que vous pourriez utiliser et ceux que vous ne prendrez pas. » - « Expliquez votre choix. »
- Après la mise en commun : « Prenez un vélo et réglez le pour pouvoir commencer à rouler. »

#### ➤ 2<sup>EME</sup> TEMPS : « Chaque équipe récupère un vélo. Vous avez des étiquettes qui donne le nom des différentes parties du vélo. L'équipe gagnante est celle qui a bien placé ses étiquettes, le plus vite possible. Nous vérifierons ensuite. »

#### ➤ 3<sup>EME</sup> TEMPS : « Chaque élève récupère un casque. Vous devez être capable de le régler et de le mettre correctement. » - « L'équipe gagnante est celle qui sera prête la première. »

### VARIABLES :

Possibilité de mettre un vélo qui a une anomalie (saut de chaîne, pneu dégonflé...)

## Connaître les différentes parties d'une bicyclette



<b>1- le cadre</b>	<b>2- la selle</b>	<b>3- les roues</b>	<b>4- le pneu</b>
<b>5- le pédalier avec 1,2 ou 3 plateaux</b>	<b>6- les pédales</b>	<b>7- les freins</b>	<b>8- le guidon</b>
<b>9- les rayons</b>	<b>10- les pignons</b>	<b>11- la potence</b>	<b>12- le dérailleur arrière</b>
<b>13- la jante</b>	<b>14- le moyeu</b>	<b>15- la valve pour gonfler la roue</b>	<b>16- la fourche</b>

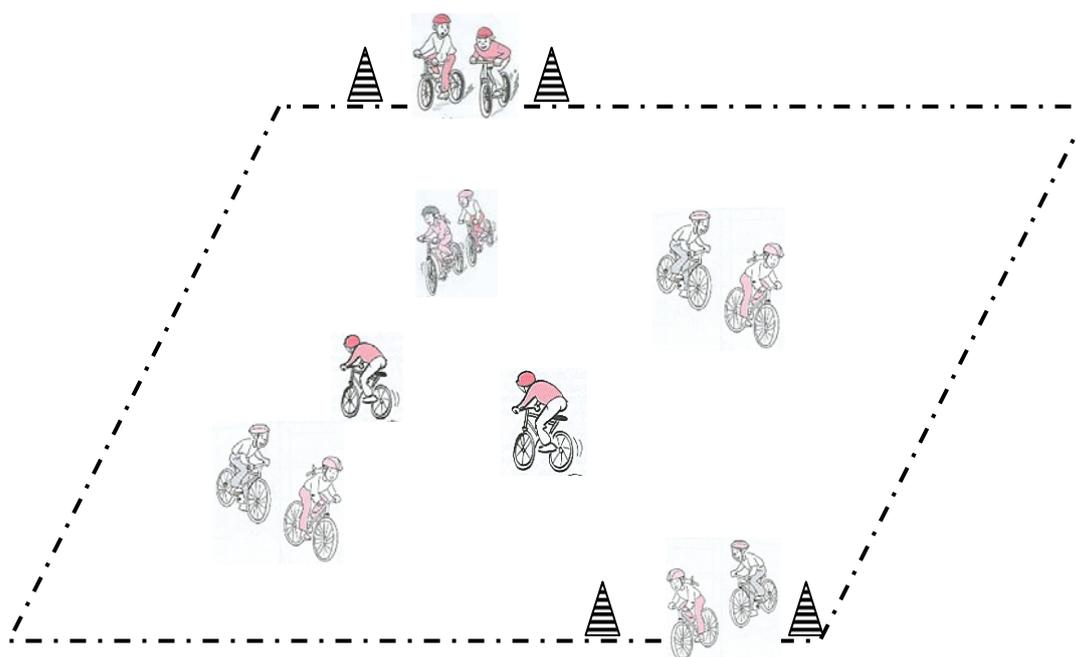
# "Le petit train"

## Situation d'ENTREE

"Maîtriser sa vitesse"

**BUT** : se déplacer à la même vitesse qu'un autre cycliste.

**DISPOSITIF** : - 1/2 classe répartie par équipes de 2 : alternance du rôle du guide et du suiveur.  
 - un espace limité et sécurisé de la dimension d'un terrain de handball.  
 - un vélo et un casque par élève .



### CONSIGNES :

- AU GUIDE : « Tu te déplaces librement devant le suiveur, en roulant à allure modérée et sans gêner les autres. »
- AU SUIVEUR : « Tu suis le guide et tu roules à son allure en faisant attention de ne pas le toucher. Il faut donc respecter les distances de sécurité : l'espace d'un vélo entre les deux cyclistes.»
- "Pour changer de rôle vous sortez et entrez par une des portes."

### ADAPTATIONS et VARIANTES :

- aménagement de l'espace (cônes, plan incliné...)
- passer du duo au trio.
- déplacement côte à côte.

# "1, 2, 3 soleil !"

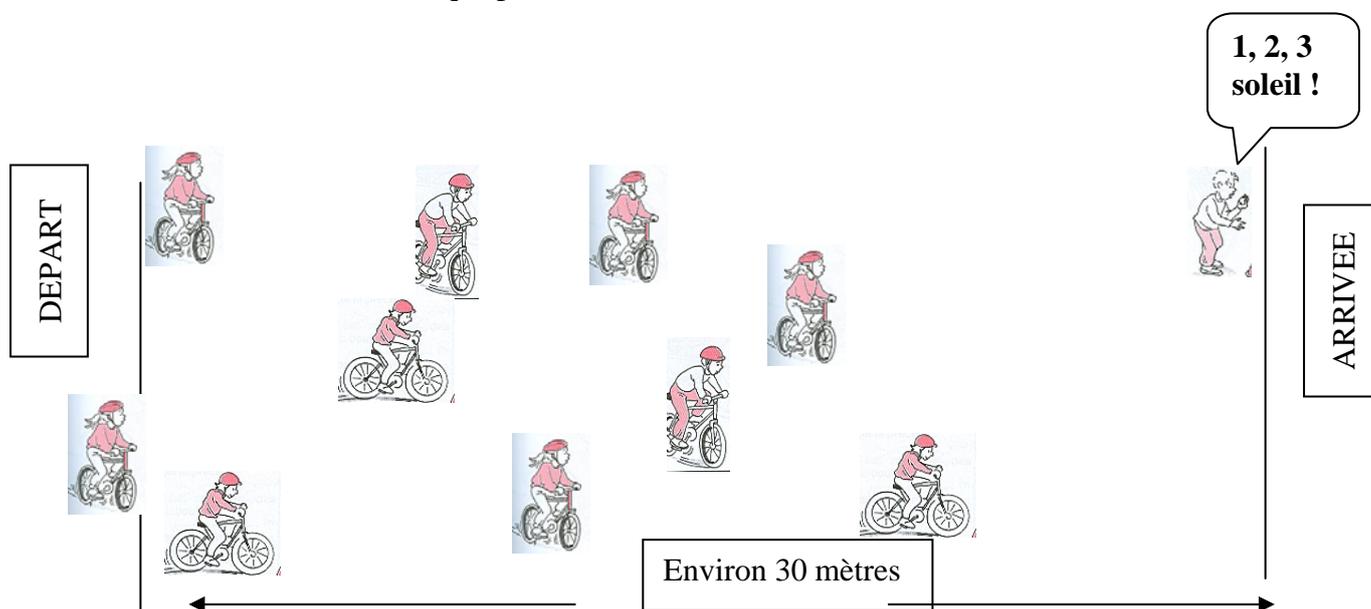
## Situation d'ENTREE

"Gérer le démarrage et le freinage"

**BUT** : traverser un espace et arriver le premier vers la ligne d'arrivée du soleil.

**DISPOSITIF** : - 12 à 15 cyclistes et un élève dans le rôle du « soleil ».

- On peut mettre en place deux espaces de jeu pour que tous les élèves soient en activité.
- un espace limité et sécurisé de la dimension d'un terrain de handball.
- un vélo et un casque par élève .



### CONSIGNES :

- A l'élève « SOLEIL » :- « Tu tournes le dos au groupe et tu annonces à haute voix : 1, 2, 3 soleil ! A ce moment là, tu te retournes et tu observes les cyclistes qui doivent être immobiles.»  
- « Ceux que tu vois bouger, tu les renvoies au départ. »
- Aux CYCLISTES : - «Vous essayez d'avancer le plus loin possible pendant que le « soleil » vous tourne le dos, mais vous devez être immobiles lorsqu'il se retourne, sinon vous revenez au départ.»  
- « Le premier qui franchit la ligne d'arrivée a gagné et devient le soleil. »

### ADAPTATIONS et VARIANTES :

- varier les manières de se déplacer : patinette...

# "Les trois ateliers"

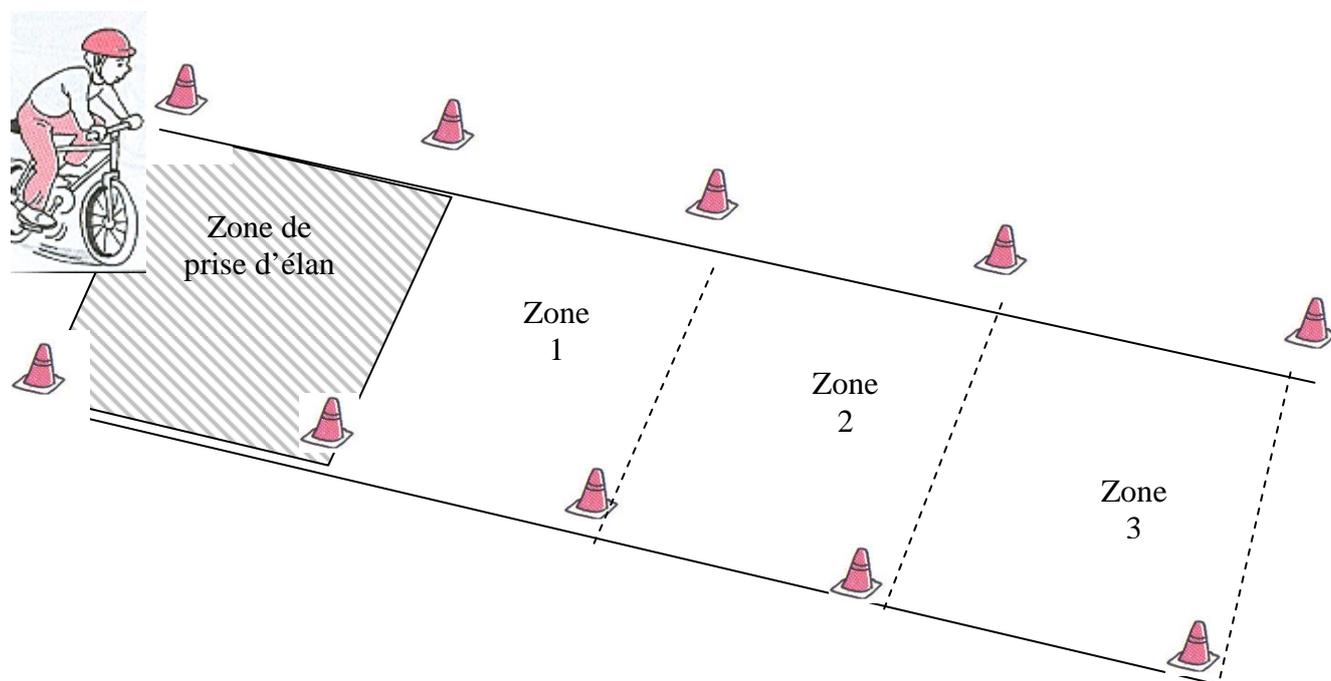
## Situation d'ENTREE

"Maîtriser sa bicyclette dans différentes situations d'utilisation"

### Atelier 1 : « L'équilibriste »

**BUT** : Traverser les zones en supprimant un appui différent entre chaque cône.

**DISPOSITIF** : Mettre en place 4 couloirs ayant chacun 4 zones d'au moins 5 m de long,  
1 vélo pour deux, 25 cônes  
Les élèves sont par deux : un cycliste et un observateur.  
Le retour au point de départ se fait en contournant la zone d'exercice.



### CONSIGNES :

- **AUX CYCLISTES:** «Tu prends de l'élan dans la première zone puis à chaque fois que tu entres dans une nouvelle zone tu enlèves un appui différent, en alternance»
- **AUX OBSERVATEURS :** « Tu vérifies que le cycliste respecte la consigne. Tu mémorises les appuis qui ont été enlevés afin d'en faire l'inventaire (pied G ou D, main G ou D, fesse).»

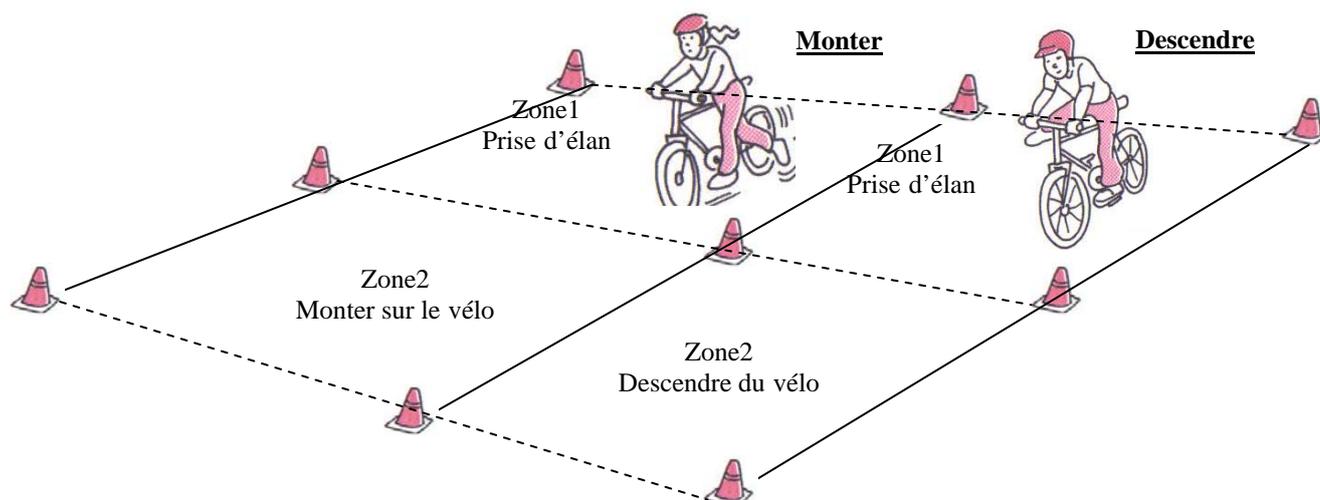
**Atelier 2** : « *Monter, descendre* »

**BUT** : Savoir monter et descendre du vélo

**DISPOSITIF** : Mettre en place 6 couloirs (3 couloirs pour monter sur le vélo + 3 couloirs pour en descendre) un vélo pour deux, 21 cônes.

Les élèves sont par deux : un cycliste et un observateur.

Le retour au point de départ se fait en contournant la zone d'exercice.

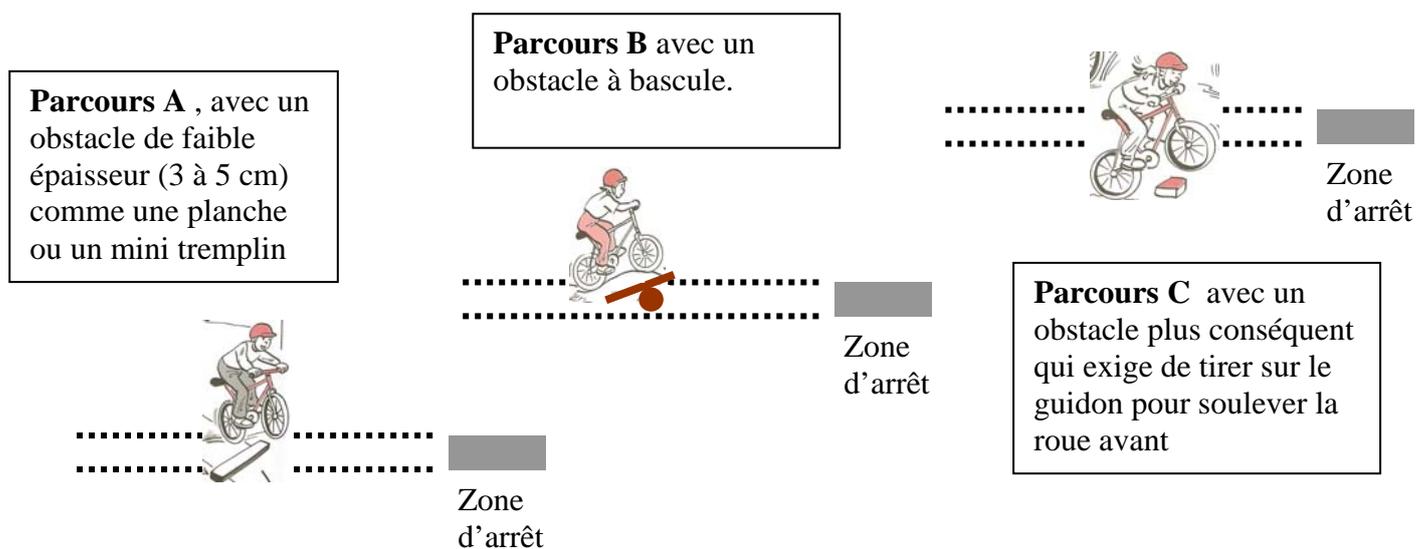
**CONSIGNES** :

- **AUX CYCLISTES QUI MONTENT**: « Tu t'élances dans la première zone, en arrivant dans la deuxième, sans t'arrêter, tu dois monter sur le vélo en mettant un pied sur une pédale et en faisant passer l'autre jambe par-dessus la selle. Tu dois aller jusqu'à la fin de la zone en pédalant »
- **AUX CYCLISTES QUI DESCENDENT**: « Tu roules dans la première zone, en arrivant dans la deuxième, tu dois descendre de vélo en passant ta jambe par dessus la selle. Tu dois aller jusqu'à la fin de la zone en courant puis en marchant. »
- **AUX OBSERVATEURS** : « Vérifier que le cycliste respecte la consigne. »

**Atelier 3** : « Les obstacles »

**BUT** : franchir un obstacle choisi sans perdre l'équilibre.

**DISPOSITIF** : Les élèves sont en doublette : un cycliste et un observateur.  
un vélo pour 2 élèves et un casque par élève .  
un espace limité de **3 parcours** de difficulté progressive :

**CONSIGNES** :

- Au **CYCLISTE** : « Vous devez prendre un peu d'élan et franchir l'obstacle qui se présente à vous sans perdre l'équilibre ni sortir de votre couloir. Lorsque vous aurez réussi 3 fois votre parcours, vous avez le droit de passer au parcours plus difficile »
- A l'**OBSERVATEUR** : « Vous devez noter le comportement de votre camarade pour l'aider à s'améliorer ».

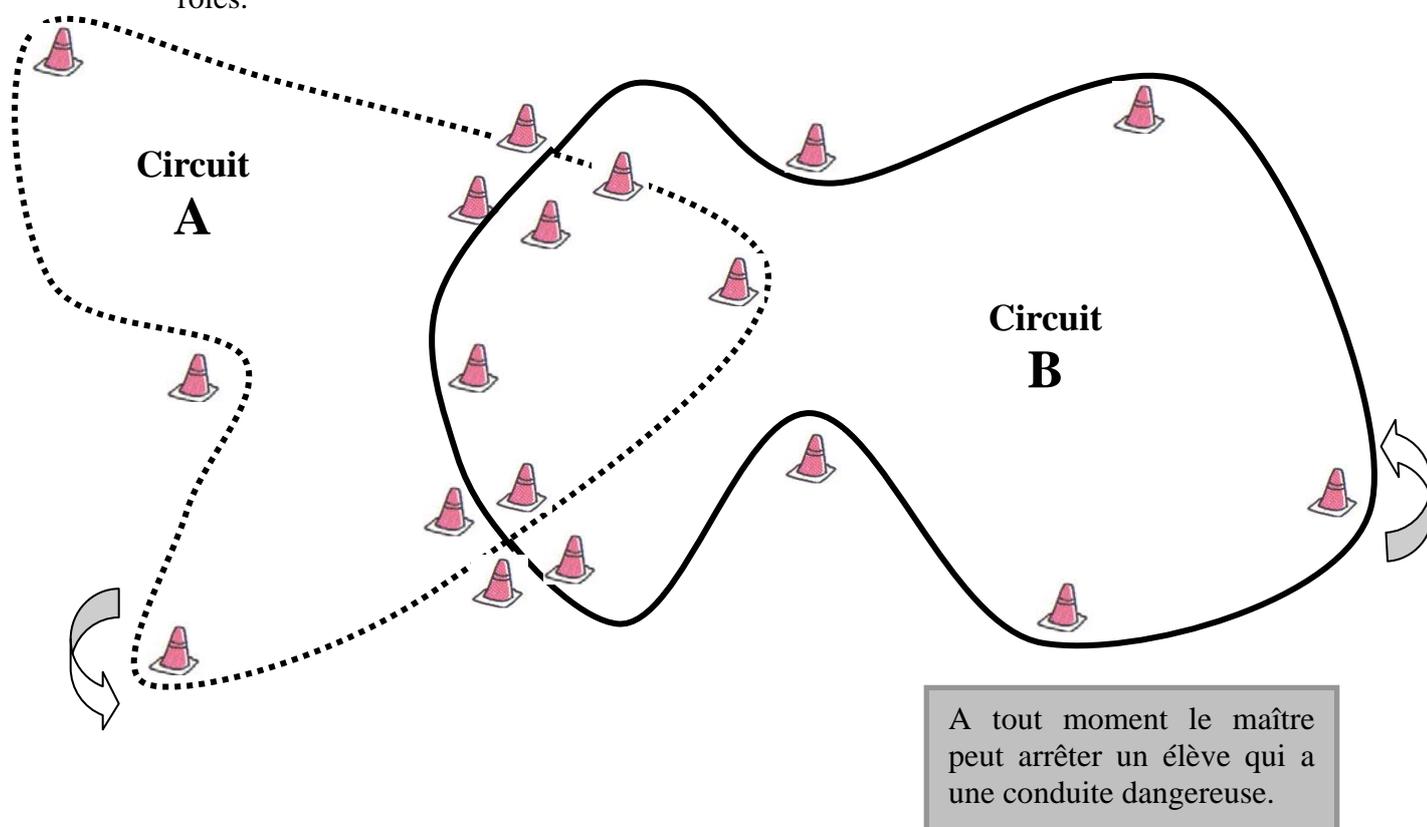
## Situation de REFERENCE INITIALE

*"Rouler en toute sécurité"*

**BUT :** Choisir un vélo en bon état et savoir circuler sur un circuit en toute sécurité

### DISPOSITIF :

Les élèves sont répartis en 8 groupes de 3 (2 groupes dans un sens sur le circuit A et 2 groupes dans le même sens sur le circuit B). Au signal du maître, les 4 groupes doivent circuler ensemble sur leur parcours, pendant 10 minutes, les 4 autres groupes observent. Les groupes observateurs regardent les cyclistes et remplissent la fiche d'observation. A la fin du temps changement des rôles.



### CONSIGNES :

- **AUX CYCLISTES:** «Vous roulez en restant ensemble toujours sur le même parcours. Vous vous relayez en tête du groupe. Vous devez passer chaque croisement en toute sécurité. »
- **AUX OBSERVATEURS:** «Vous vérifiez que le cycliste que vous observez respecte les consignes en remplissant la fiche d'observation.»

### CRITERES DE REUSSITE :

- Avoir le moins de croix possible sur la fiche d'observation.

## Fiche d'observation

Nom : ..... Date : .....

Circuit	Non respecté (mettre une barre à chaque fois)	
A respecté les distances de sécurité dans le groupe.		
A freiné en toute sécurité.		
A respecté une allure adaptée au groupe.		
A dépassé en toute sécurité.		
A franchi les intersections sans qu'aucun cycliste ne soit en danger.		
A tenu le temps de l'exercice.	OUI	NON
A été en tête du groupe.	OUI	NON
A été arrêté par le maître pour conduite dangereuse.	OUI	NON

**Exploitation des observations :**

**Les distances de sécurité :** Que faut-il savoir faire pour rouler en toute sécurité ?

- travail sur les distances entre les cyclistes en fonction de la vitesse, de la maîtrise et du terrain.

**Le freinage :** Que faut-il faire pour freiner en toute sécurité ?

- travail sur la maîtrise du freinage et avertir en cas de danger.

**Le dépassement :** Que faut-il faire pour dépasser en toute sécurité ?

- travail sur la manière de dépasser dans de bonnes conditions.

**L'allure du groupe :** Que faut-il faire pour rester en groupe ?

- travail sur une vitesse adaptée : utilisation de son changement de vitesses, amélioration de la résistance à la fatigue et prise en compte des possibilités de chacun.

**Le franchissement des intersections :** Que faut-il faire pour franchir les intersections en toute sécurité ?

- travail sur le respect du code de la route, prise d'informations tout en roulant.

**Situation de REFERENCE INITIALE**

*"Bien connaître son matériel"*

**BUT :** Savoir nommer les différentes parties du vélo  
Choisir un vélo en bon état afin de pouvoir rouler en toute sécurité

**DISPOSITIF :** Mettre en place 2 groupes : - 1 groupe avec la fiche « Bien connaître son vélo »  
- 1 groupe avec la fiche « Bien choisir son vélo »  
7 vélos dont 5 qui ne sont pas en état de marche (freins qui ne freinent pas, selle inclinée, freins qui touchent la jante, chaîne sautée, pneu à plat, roue desserrée, ...)  
Chaque élève réalise le travail demandé, puis au signal du maître change d'atelier.

**« Bien connaître son vélo »**

Chaque élève a une fiche et un crayon.

**CONSIGNES :**

- « Vous devez compléter la fiche en indiquant le nom des différentes parties du vélo.»

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Donner 12 noms justes sur 17.

**« Bien choisir son vélo »**

Chaque élève a une fiche et un crayon.

**CONSIGNES :**

- « Vous devez compléter la fiche en indiquant si le vélo est utilisable ou pas. » - « S'il n'est pas utilisable, vous devez écrire pourquoi.»

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Avoir repéré 4 vélos en mauvais états sur 5.

**Fiche pour « Bien choisir son vélo »**

Nom : .....

Date : .....

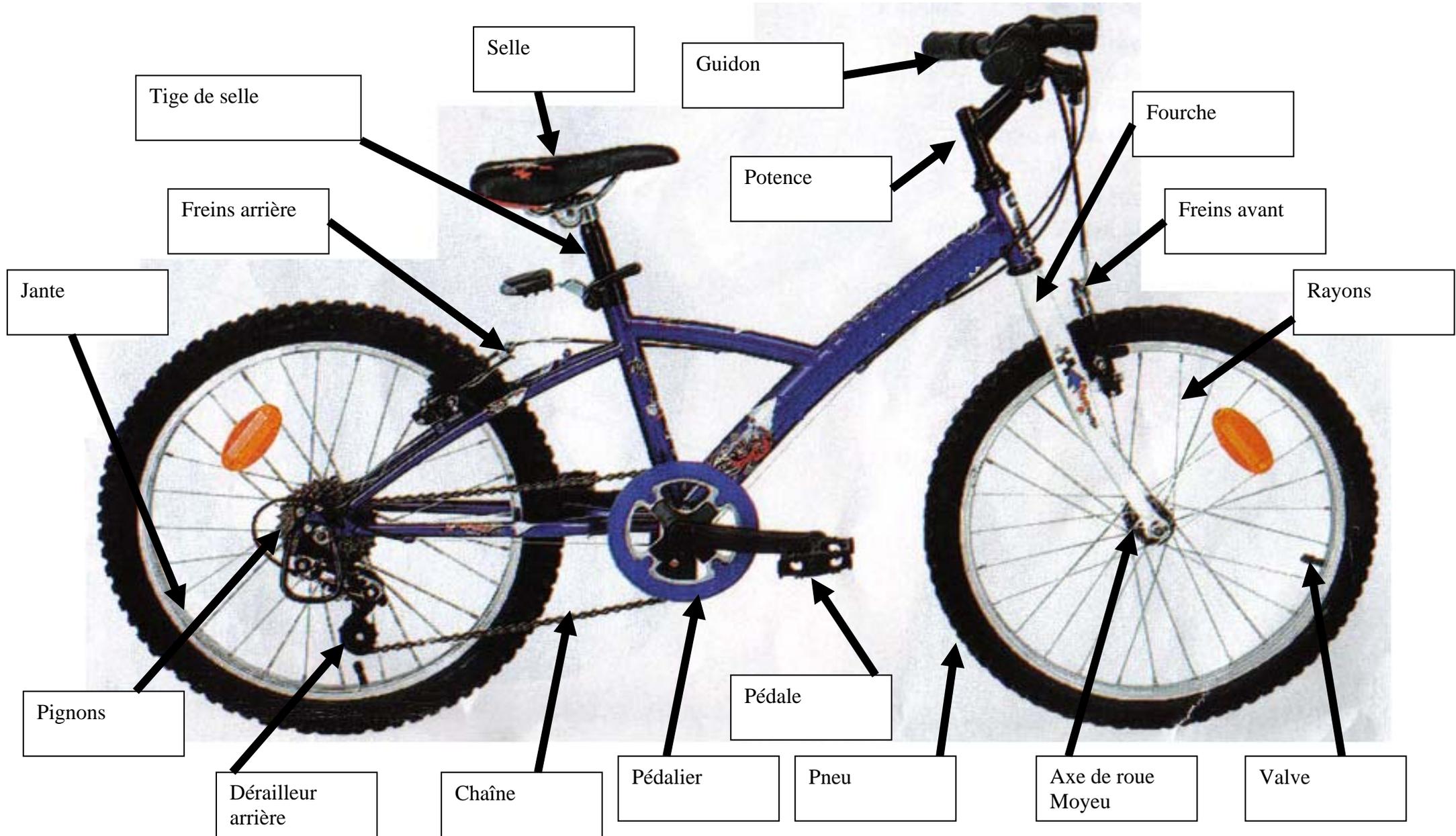
	Bon état	Mauvais état	Défauts constatés
Vélo 1			
Vélo 2			
Vélo 3			
Vélo 4			
Vélo 5			
Vélo 6			
Vélo 7			

Fiche de l'élève :

pour « Bien connaître son vélo »



Fiche de correction : « Bien connaître son vélo »



# "De plus en plus court"

## Situation d'APPRENTISSAGE

"S'arrêter sur une distance de plus en plus courte"

**BUT** : Freiner de la façon la plus efficace possible.

**DISPOSITIF** : Un cône indique le début de la prise d'élan, un autre cône indique le début du freinage. Un troisième cône est mis à la fin du freinage.

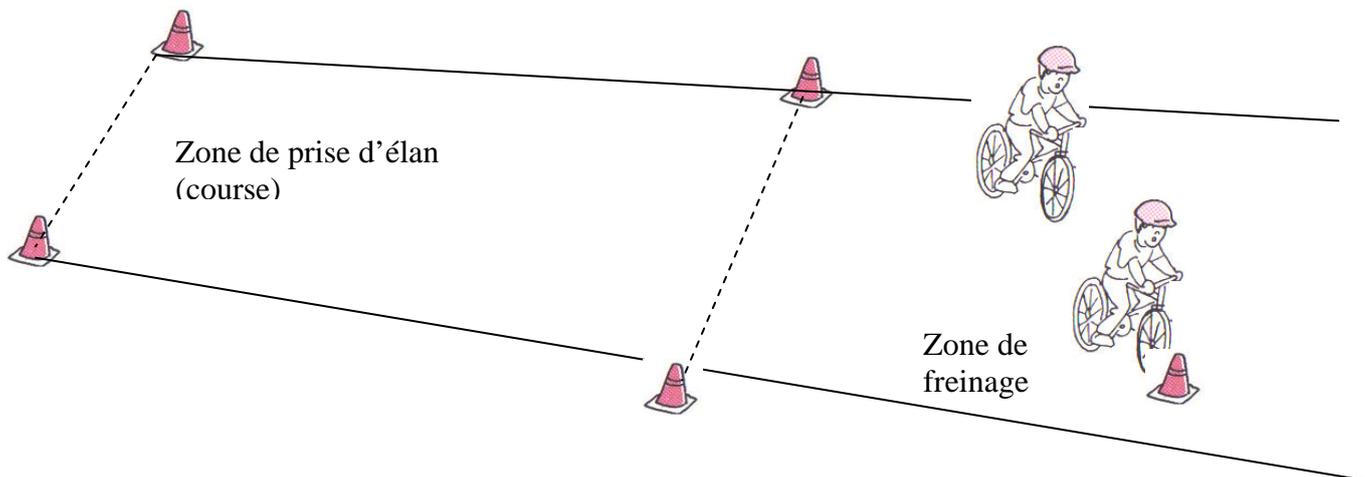
Les élèves sont par quatre de même niveau : deux cyclistes et deux observateurs.

Au signal du maître, les cyclistes démarrent.

L'observateur n°1 regarde quel cycliste a franchi le premier la ligne de freinage.

L'observateur n°2 repère l'endroit où le cycliste le plus rapide s'est arrêté.

Les cyclistes ont 5 essais pour améliorer leur score.



### CONSIGNES :

- **AUX CYCLISTES**: - «Vous prenez de l'élan dans la première zone, vous essayez de franchir la ligne en premier, puis de freiner le plus rapidement possible. »  
- « Vous avez 5 essais pour améliorer votre score.»
- **A l'OBSERVATEUR 1** : « Tu annonces le nom du cycliste qui a franchi le premier la ligne de freinage. »
- **A l'OBSERVATEUR 2** : « Tu mets un cône à la hauteur de l'axe de la roue avant du cycliste qui a gagné la course, à la fin de son freinage.»

### CRITERES DE REUSSITE :

- Améliorer son score
- Ne pas déraper

### ADAPTATIONS et VARIABLES :

- Prendre plus ou moins de vitesse.
- Partir du haut d'un plan incliné.
- Franchir la zone d'élan en moins de x secondes et mesurer les deux distances de freinage.
- Course au handicap, en cas de différence de niveau.

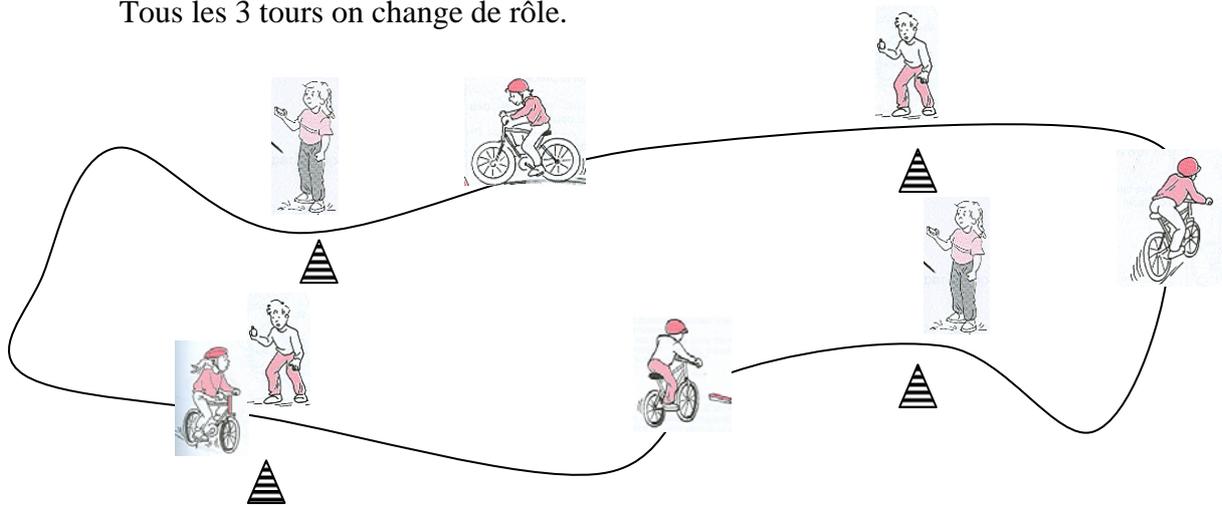
# "Le dérailleur"

## Situation d'APPRENTISSAGE

"Conserver sa trajectoire en changeant de vitesse"

**BUT** : Manœuvrer son dérailleur d'un cran sans écart de trajectoire.

**DISPOSITIF** : Un circuit matérialisé d'au moins 160 mètres avec des postes d'observateurs distants d'au moins 20 m. Il y a autant de cyclistes que d'observateurs.  
Les cyclistes suivent le circuit en gardant un espace d'au moins un poste.  
Tous les 3 tours on change de rôle.



### CONSIGNES :

#### 1<sup>er</sup> TEMPS

- **AU CYCLISTE:** - «Tu démarres sur le chemin et tu changes ton développement d'un pignon chaque fois que tu passes devant un observateur. »
- **A L' OBSERVATEUR :** - « Tu observes la trajectoire de ton camarade lorsqu'il change de vitesse. Tu essaies de repérer les causes des écarts de trajectoire».

#### 2<sup>ème</sup> TEMPS : sur le terrain analyse des observations

Causes possibles des écarts : regarder sa main ou son dérailleur, la main reste crispée sur le changement de vitesses.

### CRITERES DE REUSSITE :

- Ne pas faire d'écart pendant la durée de la manœuvre.

### ADAPTATIONS et VARIABLES :

- Adapter la longueur du circuit (donc le nombre d'élèves sur le parcours) à la place disponible.
- Matérialiser un chemin étroit plus difficile à suivre qu'une trajectoire libre.
- Faire lâcher la main droite après la manœuvre.

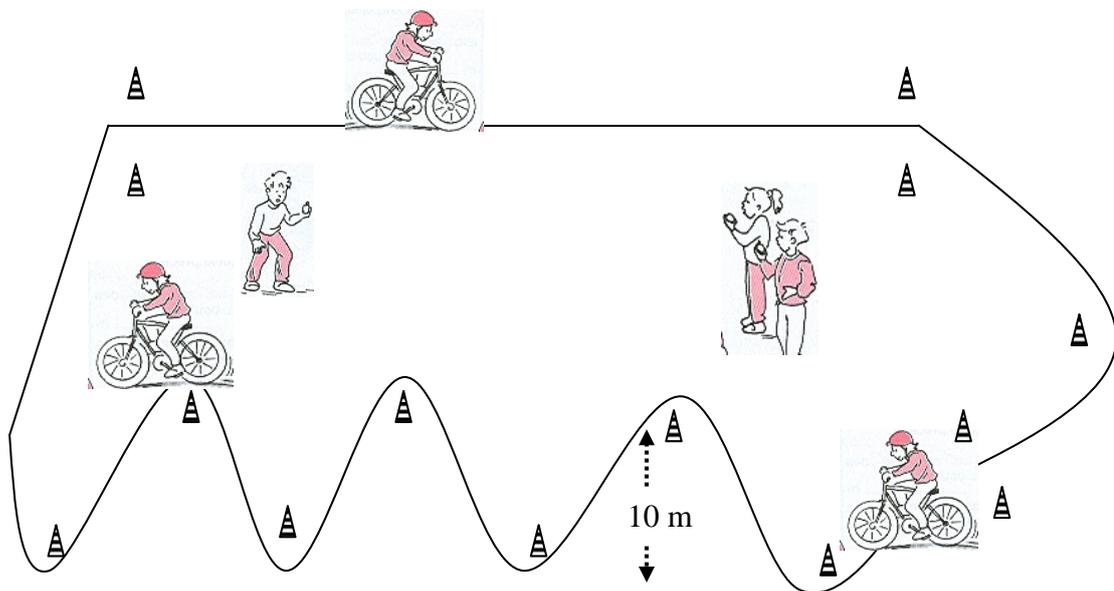
**Situation d'APPRENTISSAGE***"Adapter sa vitesse à la situation"***"Le rapide"****BUT :** Changer son développement pour adapter sa vitesse à la configuration du terrain.**DISPOSITIF :** Un circuit matérialisé d'au moins 150 mètres.

Une ligne droite d'au moins 40 mètres suivie d'une succession de virages.

Les élèves sont par 2 : un cycliste et un chronométreur.

Les départs se font dès que le camarade précédent a terminé la ligne droite.

Tous les 3 tours, on change de rôle.

**CONSIGNES :**

- **AU CYCLISTE:** « Tu démarres sur le circuit, au départ donné par ton camarade et tu utilises tes vitesses pour aller aussi vite que possible, dans toutes les configurations du terrain. »
- **AU CHRONOMETREUR :** « Tu donnes le départ à ton camarade quand la voie est libre et tu chronométrés son parcours.»

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Gagner progressivement du temps grâce à l'utilisation du changement de vitesses.

**ADAPTATIONS et VARIABLES :**

- Complexifier le parcours en mettant plusieurs zones rapides et lentes.
- Complexifier la situation en raccourcissant les différentes zones (moins de temps pour réagir)

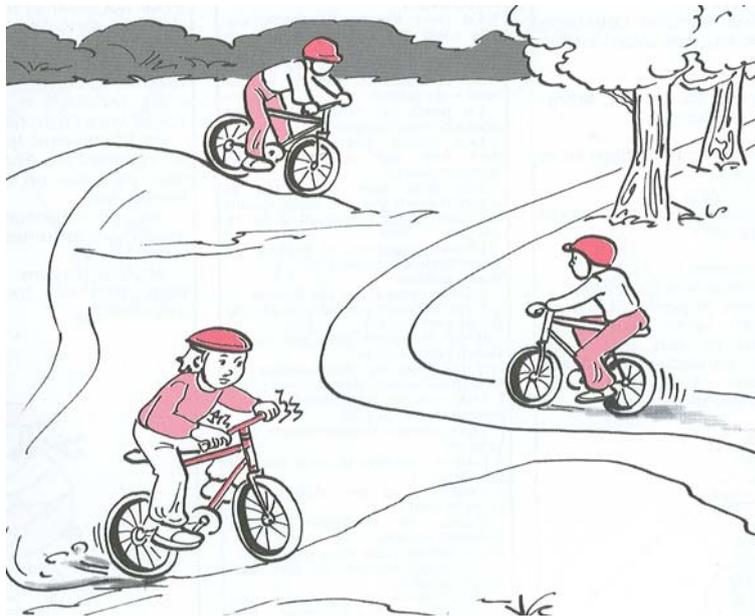
# "Le métronome"

## Situation d'APPRENTISSAGE

"Adapter son développement  
à la configuration du terrain"

**BUT** : Utiliser ses vitesses pour maintenir une allure économique,  
sur un parcours avec alternance de dénivelés.

**DISPOSITIF** : Un circuit matérialisé d'au moins 150 mètres avec alternance de dénivelés.  
Les élèves sont plusieurs par parcours.  
Les départs se font dès que le camarade précédent a franchi un repère à 20 mètres.



### CONSIGNES :

- AU CYCLISTE : « Tu roules sur le circuit, en essayant de maintenir la même vitesse, pendant 15 minutes et sans mettre pied à terre. »

### CRITERES DE REUSSITE :

- Ne pas s'arrêter pendant les 15 minutes et ne pas être « épuisé »

### ADAPTATIONS et VARIABLES :

- Rouler à 2.
- Augmenter la durée de la situation.

# "Le trial"

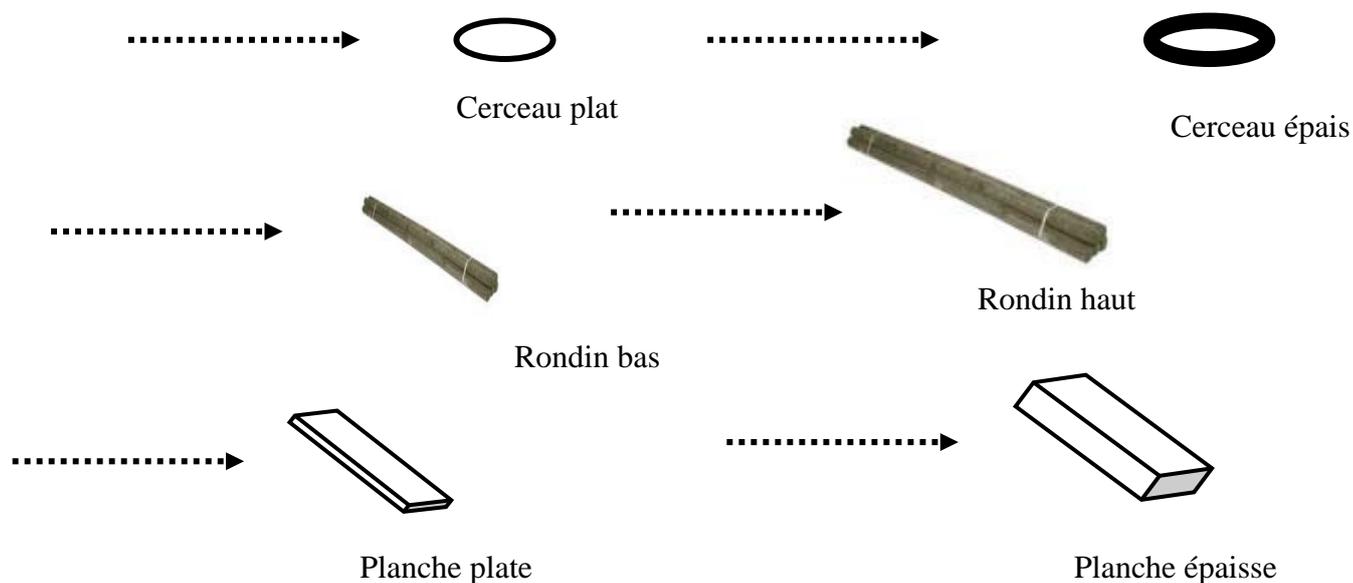
## Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à franchir des obstacles."

**BUT** : parvenir à décoller la roue avant pour franchir des obstacles variés.

**DISPOSITIF** : un parcours aménagé parsemé d'obstacles divers ( lattes, cerceaux, rondins, branches, rebords de trottoir, ...) avec possibilité de choix de la hauteur.

Un vélo de route ou VTT par élève.



### CONSIGNES :

- « Avant chaque obstacle, tu choisis le niveau de difficulté, puis tu décolles la roue avant pour le franchir. » - « Lorsque tu as réussi à franchir l'obstacle choisi 3 fois, tu peux tenter l'obstacle suivant. »
- « Tu attends que le cycliste qui te précède ait franchi l'obstacle avant de t'engager ».

### CRITERES DE REUSSITE :

- Les obstacles sont franchis sans poser le pied à terre.
- Les obstacles sont franchis sans que la roue avant ne les touche

### VARIABLES :

- Hauteur des obstacles
- Passer d'un type de vélo à l'autre
- Contrat points sur le parcours

# "Les bosses"

## Situation d'APPRENTISSAGE

« Adapter sa position sur le vélo pour franchir des bosses. »

**BUT :** franchir les bosses efficacement et en toute sécurité.

**DISPOSITIF :** un parcours sur un terrain présentant plusieurs petites bosses simples, le côté le moins pentu de la bosse étant plutôt utilisé pour la descente.

Un vélo de route ou VTT par élève.

Une demi classe sur le vélo, l'autre en observation ou sur une autre situation.



### CONSIGNES :

- "Tu essaies de passer les bosses de différentes manières."
- "Tu expliques comment tu t'y es pris et ce que tu as ressenti."
- "Tu refais le même parcours en essayant d'autres manières pour trouver la plus efficace pour chaque bosse."

### CRITERES DE REUSSITE :

- Franchir les bosses sans s'arrêter.

### VARIABLES :

- enchaîner les bosses
- augmenter la vitesse de déplacement

#### Pistes pour réussir

- Lever les fesses de la selle pour se grandir dans les descentes.
- Prendre suffisamment d'élan pour passer la bosse sans avoir besoin de pédaler pendant son franchissement.

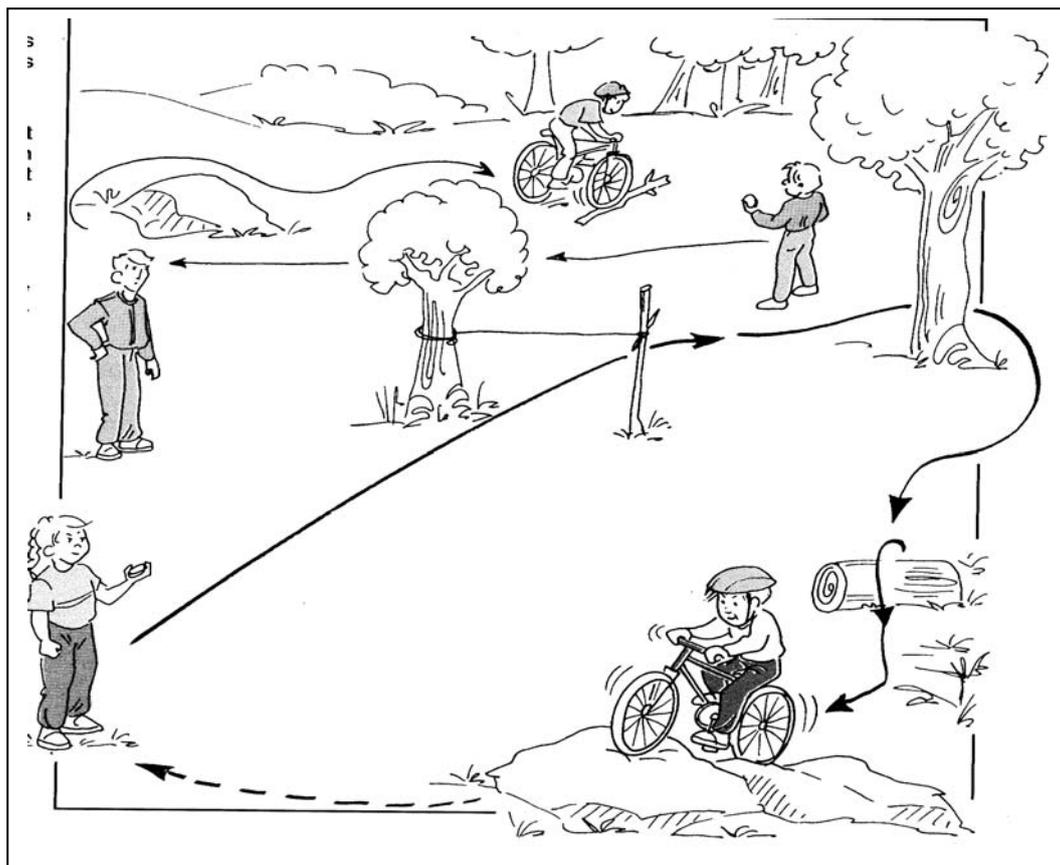
# "Le trial nature"

## Situation d'APPRENTISSAGE

"Maîtriser son équilibre et sa trajectoire sur un parcours comprenant un enchaînement d'obstacles variés."

**BUT :** contourner et franchir des obstacles divers en milieu semi-naturel

**DISPOSITIF :** Sur un circuit de 300 mètres environ avec divers obstacles naturels ou non. Une ½ classe sur le vélo, l'autre en observation.



### CONSIGNES :

- Aux CYCLISTES : « Tu effectues des parcours de reconnaissance. » -
- « Puis, tu fais le circuit 3 fois, sans mettre le pied à terre. »
- Aux OBSERVATEURS : « Tu comptes le nombre de fois où ton camarade met les pieds à terre. »

### CRITERES DE REUSSITE :

- N'a pas posé le pied à terre sur ses 3 passages

### VARIABLES :

- Diversifier les obstacles et les espaces entre obstacles (2 parcours de difficultés différentes peuvent fonctionner en simultanément).
- Augmenter les difficultés
- Varier les milieux ( cour d'école, piste de bi-cross, milieu naturel)

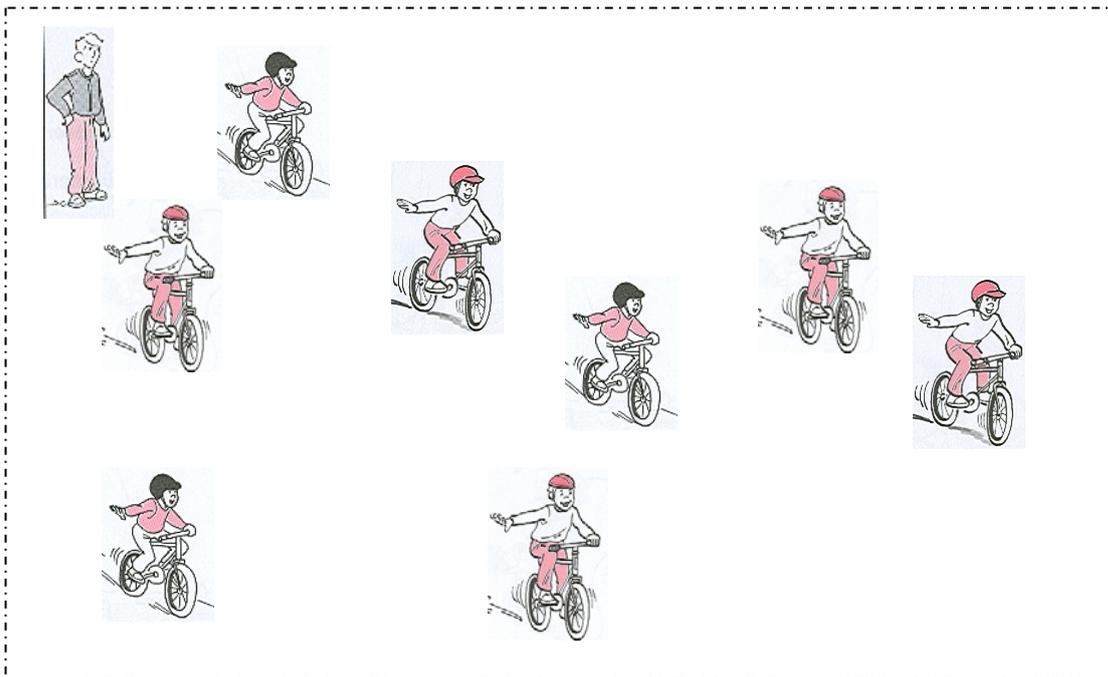
# "Le chef d'orchestre"

## Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à décentrer son regard tout en maîtrisant sa trajectoire"

**BUT :** Imiter un autre cycliste tout en maîtrisant la conduite de sa bicyclette.

**DISPOSITIF :** tiers ou demi classe – un vélo chacun – un observateur sans vélo



### CONSIGNES :

- Au GROUPE A VELO : "Vous choisissez parmi vous un chef d'orchestre qui sera chargé, tout en roulant, de proposer des attitudes réalisable par chacun" – « Attention, ne faire ni des manœuvres mettant les autres en danger, ni de lâcher le guidon des 2 mains. »
- A l'OBSERVATEUR : "Tu cherches à identifier le chef d'orchestre qui prendra ta place dès que tu l'auras identifié" – « Tu n'as que deux réponses possibles. »

### CRITERES DE REUSSITE :

- Ne pas se faire repérer à regarder le chef d'orchestre.

### ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- Faire rouler les élèves en cercle
- Faire des groupes plus ou moins petits ou plus grands
- Des élèves sans vélo font l'orchestre au bord du terrain, ceux qui roulent doivent repérer le chef d'orchestre

# "La devinette"

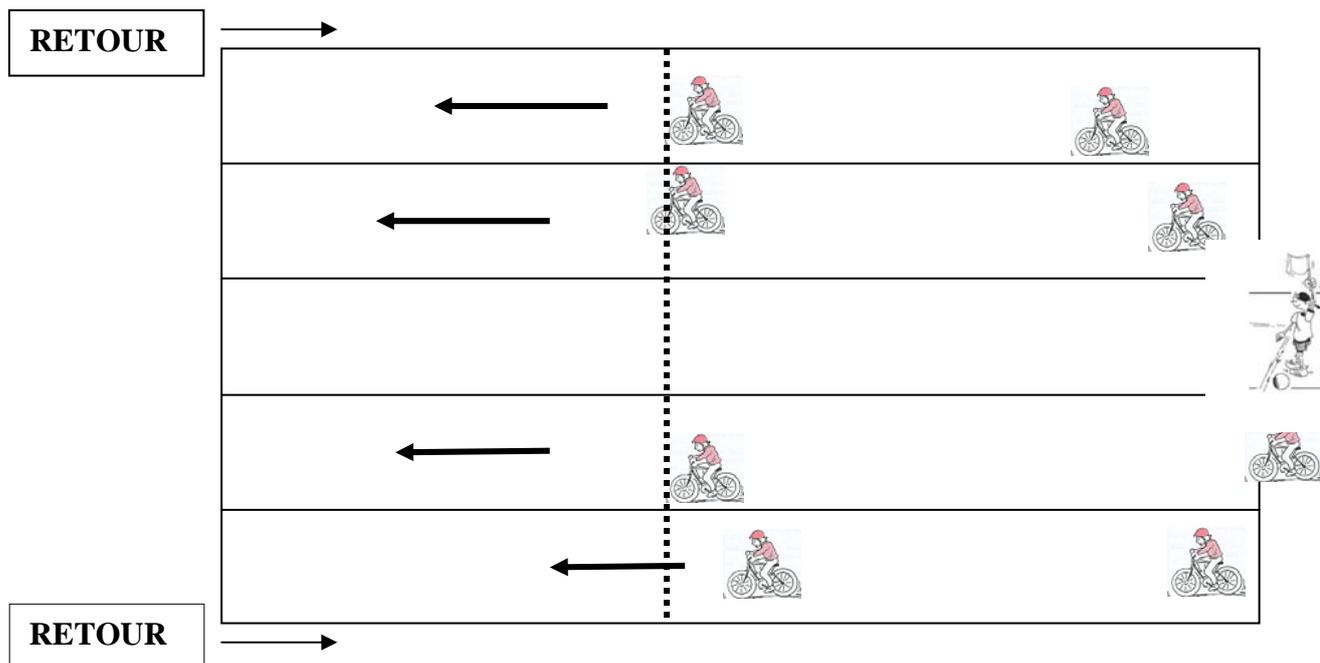
## Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à décentrer son regard tout en maîtrisant sa trajectoire "

**BUT** : En roulant, repérer et dire l'objet montré par un élève placé derrière soi

**DISPOSITIF** : Mettre en place 5 couloirs – des groupes de 4 élèves cyclistes et un « meneur de jeu » piéton dans le couloir central, en arrière des autres.

Le retour au point de départ se fait par l'extérieur des couloirs.



### CONSIGNES :

- Aux CYCLISTES : «Vous démarrez au signal du meneur. quand vous avez franchi la ligne vous pouvez vous retourner pour regarder l'objet. Arrivés au bout du couloir, vous annoncez à voix basse à votre camarade ce que vous avez vu. »
- - « A chaque passage, je change de couloir »
- Au MENEUR : « Tu attends que les cyclistes t'aient dépassé pour montrer un objet.»

### CRITERES DE REUSSITE :

- Je donne le bon nombre sans m'arrêter, ni sortir du couloir
- Je réussis dans le couloir : extérieur, intermédiaire de droite, de gauche, central

### ADAPTATIONS et VARIABLES :

- Imposer de regarder uniquement d'un côté, à droite ou à gauche, ou bien en alternant le côté
- Le même dispositif avec virage, avec des couloirs de moins en moins larges
- Rouler en peloton, en file indienne, à 2 de front
- Le meneur peut changer de couloir.

# "La file indienne"

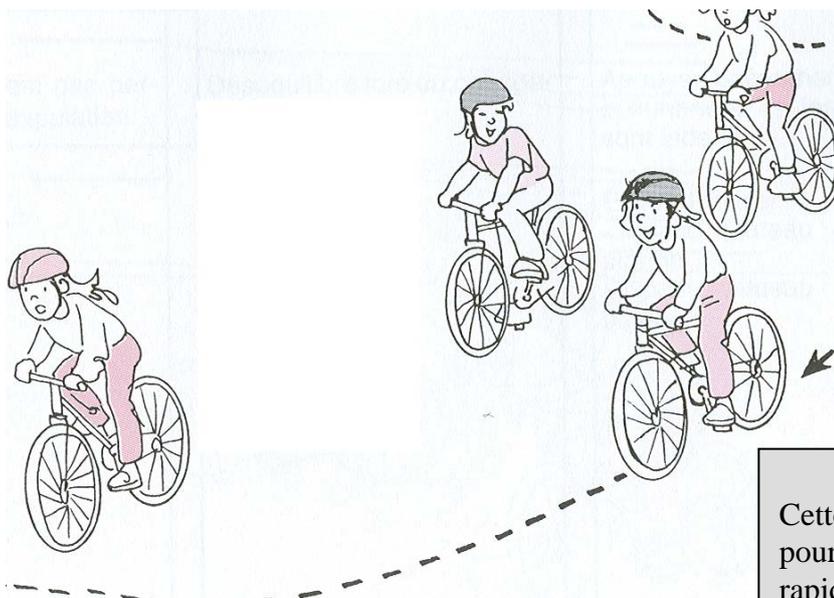
## Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à se déplacer en toute sécurité en groupe"

**BUT** : Rouler l'un derrière l'autre en respectant un écart de sécurité

**DISPOSITIF** : Circuit plat de 400 mètres

Groupes d'au moins 3 cyclistes – chaque groupe est séparé de 25 mètres



### Distances de sécurité minimales :

- sur du plat : environ 2 mètres
- en descente : selon la vitesse de 5 à 10 mètres

### Rappel à l'enseignant :

Cette situation n'est pas modélisante, mais a pour but de permettre aux élèves de réagir rapidement à des situations imprévues

## CONSIGNES :

- Au **CYCLISTE EN TETE**: «Tu roules en essayant de toujours garder la même vitesse » - « Tu te laisses doubler à chaque tour pour te retrouver en 2<sup>ème</sup> position »
- Aux **CYCLISTES SUIVEURS** : « Vous restez les uns derrière les autres en maintenant un écart équivalent à la longueur de votre bicyclette avec celui qui vous précède »
  - « A chaque tour, le dernier de la file, après avoir pris des informations derrière lui, double ses camarades et va se placer en tête »
  - « Chacun conserve l'écart avec son prédécesseur »

## CRITERES DE REUSSITE :

- La vitesse reste constante
- Les distances entre les cyclistes sont respectées

## ADAPTATIONS et VARIABLES :

- Varier le nombre d'élèves par groupe : de 2 à 8 par exemple.
- Celui qui double vient s'intercaler entre 2 cyclistes.

# "J'avertis"

## Situation d'APPRENTISSAGE

"Savoir signaler un danger aux cyclistes qui suivent"

**BUT :** Le premier du peloton informe le suivant du type d'obstacle rencontré

**DISPOSITIF :** un circuit parsemé de représentations d'obstacles différents : un panneau « Stop » - un piéton - un dos d'âne - un trou - un incident mécanique - une bouteille cassée - une flaque d'eau  
Groupes de 4 à 6 cyclistes

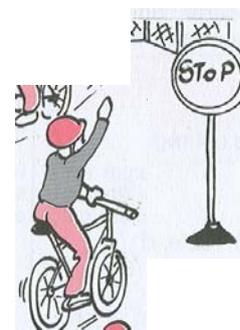


DEPASSER

RALENTIR



OBSTACLE



ARRET

### CONSIGNES :

- « Vous roulez les uns derrière les autres, à distance de sécurité »
- "Lorsque le premier du groupe s'approche d'un obstacle indiqué, il fait le signal correspondant pour informer ses camarades qui suivent et **qui reproduisent le signal aux suivants** :
  - pour signaler un **arrêt**, vous levez le bras,
  - pour signaler un **ralentissement**, vous tendez le bras à hauteur d'épaule et vous bougez la main de haut en bas,
  - pour indiquer un **dépassement**, vous placez votre bras droit en arrière et vous faites aller votre main de droite à gauche,
  - pour signaler un **obstacle sur le sol**, vous pointez votre index vers le sol."

### CRITERES DE REUSSITE :

- L'élève de tête donne la bonne consigne
- Les autres la répercutent aux suivants

### ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- Réaliser cet exercice dans un espace ouvert : route, chemin,

## Situation de REFERENCE FINALE

«*La randonnée*»

**BUT :** Réaliser une randonnée cycliste collective, en milieu non protégé.

**DISPOSITIF :** conditions d'organisation d'une randonnée :

- **Le parcours :** prévoir un itinéraire adapté au niveau des élèves (2 distances possibles) et qui peut être raccourci, si nécessaire (intempéries, fatigue, ...).
- **L'encadrement :** la législation impose une personne agréée pour 6 élèves ( maître, CPC, éducateur breveté d'état, bénévole ayant participé à la session de formation). La classe doit être répartie sur 3 ou 4 groupes de niveau. On peut prévoir des adultes supplémentaires non agréés, mais d'un bon niveau en vélo pour compléter l'encadrement.
- **Le matériel :** un vélo en bon état de marche ( freins, pneus, vitesses, ...), un casque par élève, une tenue adaptée avec un sac à dos en bon état, une réserve d'eau et un K-Way.
- **Pour le maître :** prévoir par groupe : une trousse de secours, du matériel de réparation, la liste des élèves, les numéros d'urgence.

**CONSIGNES :**

- **AU CAPITAINE DE ROUTE :** " Dans chaque groupe, vous êtes à tour de rôle "capitaine de route". Vous êtes à l'arrière et vous observez le comportement de vos camarades par rapport à une fiche sécurité préalablement établie en classe."  
Voir une proposition page 27.
- **AUX CYCLISTES :** "Vous vous comportez toujours en sécurité : respect des distances entre élèves, respect du code de la route sur les voies empruntées par les voitures, non mise en danger de soi-même ou des autres."  
"Vous veillez à adapter votre rythme de déplacement à celui du groupe. Vous pensez à utiliser votre changement de vitesse quand c'est nécessaire."  
" Vous ne dépensez pas votre énergie de façon désordonnée et vous gérez votre effort pour pouvoir terminer la randonnée."

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Commencer la randonnée correctement équipé (validation de l'adulte).
- Rouler en groupe en toute sécurité (pointage des erreurs par l'élève capitaine de route).
- Utiliser de manière pertinente les changements de vitesse (pointage par l'adulte).
- Terminer la randonnée sans être épuisé.

Une **fiche bilan individuelle** est donc à construire en fonction de ces critères évoqués et sera renseignée par chaque élève à l'issue de la randonnée, en fonction des remarques qui lui auront été faites par le maître ou par ses camarades.

**Exemple de FICHE de SECURITE**

<b>A RESPECTER</b>	<b>INDICATEURS</b>
Distances de sécurité	- sur plat : 2 mètres - en descente : 5 à 10 mètres, selon la vitesse
Freinage en toute sécurité	- freinage injustifié - glissade, dérapage du à blocage des freins
Allure adaptée au groupe	- en tant que meneur, tenir compte des autres pour imposer une allure adaptée et régulière - pour les autres, respecter l'allure imposée
Dépassement en toute sécurité	- prise d'information préalable vers l'arrière - signaler son intention de dépasser - respecter une distance
Franchissement des intersections	- sur route, respect des panneaux de signalisation - sur chemin, respect des consignes données par le responsable du groupe