

## **Situations pour un module d'apprentissage à vélo**



Programmes 2015 / Adapter ses déplacements à des environnements variés.

Attendus de fin de cycle : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel protégé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.

Compétences visées :

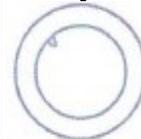
Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux.

Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.

Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement.

<b>Action travaillée</b>	<b>Compétences</b>	<b>Lien avec la situation de sortie</b>	<b>Propositions de situations dans la cour de l'école</b>	<b>Critères d'évaluation</b>
Vérifier son matériel	Être capable de vérifier les différents points sur son vélo. Être capable de diagnostiquer un problème.	Prendre la route avec un matériel sûr pour l'utilisateur et les autres usagers.	Voir fiche de vérification.	Connaître les points à vérifier. Savoir ce que l'on doit vérifier.

Avant toute utilisation des vélos, il est indispensable que les points essentiels soient soigneusement vérifiés.

<b>Les roues</b> 	Elles doivent tourner librement , sans frottement.	Vérifier le serrage.
<b>Les pneus</b> 	Les flancs et la gomme ne doivent être ni usés ni tailladés.	Vérifier qu'ils sont assez gonflés.
<b>Les freins</b> 	Les câbles et les patins doivent être en bon état.	Vérifier que les freins fonctionnent. Vérifier aussi la tension des câbles ( on doit pouvoir freiner sans effort).
<b>Les pédales</b> 	Les pédales doivent tourner sans difficultés.	
<b>Le guidon</b> 	Le guidon doit être bien droit.	Vérifier sa hauteur : Les bras sont légèrement fléchis).
<b>La selle</b> 	La selle ne doit pas bouger.	Vérifier la hauteur de la selle : Le cycliste, assis sur la selle, doit pouvoir toucher le sol avec la pointe du pied.
<b>La chaîne, le dérailleur et les pignons</b> 	Les vitesses doivent se passer facilement.	Vérifier la tension de la chaîne et son état.

Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation
Rouler droit	Être capable de rouler avec une trajectoire rectiligne.	Il est important de savoir rouler droit pour ne pas gêner les autres usagers.	Rouler entre des lattes ou des plots.	Ne pas toucher les lattes, ne pas poser le pied à terre.



**3 points**



**2 points**



**1 point**

Choisir un dispositif.

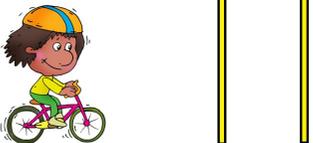
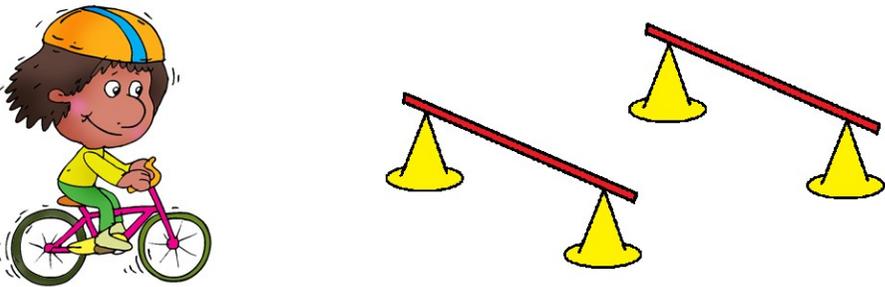
En essayer un autre si c'est réussi.

Stabiliser sa performance dans le dispositif le plus dur pour soi.

Prévoir sa performance sur 3 essais (prédire le nombre de points que l'on pense gagner).

Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation	Remarques
Démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne	Être capable de démarrer rapidement, savoir préparer sa pédale.	Pouvoir s'insérer rapidement dans la circulation . Éviter les espaces trop importants entre chaque élève (lorsque l'on roule en groupe) ce qui rallongerait la dimension du groupe.	Démarrer dans un couloir sans toucher les plots ou cordes au sol.	Ne pas toucher les lattes. Temps à respecter.	Préférer le départ avec la pédale gauche en haut - facilité pour l'adulte de vérifier que tout le monde est prêt - le pied libre est sur le trottoir ou le bas côté plutôt que sur la route.
 <p style="text-align: center;"><b>3 points</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>2 points</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>1 point</b></p>			<p>Choisir un dispositif. En essayer un autre si c'est réussi. Stabiliser sa performance dans le dispositif le plus dur pour soi. Prévoir sa performance sur 3 essais (prédire le nombre de points que l'on pense gagner).</p>		

Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation	Remarques
S'arrêter rapidement en restant équilibré.	Être capable de s'arrêter en conservant son équilibre. Savoir utiliser ses freins.	L'arrêt à vélo peut entraîner des risques de chutes. Il faut apprendre à freiner progressivement.	S'arrêter dans une zone précise.	La roue est bien entre les deux lignes matérialisées au sol.  LA deuxième barre ne tombe pas.	De préférence, travailler l'équilibre en posant le pied droit au sol car - l'enfant descendra côté trottoir/accotement - son pied gauche ne se posera pas sur la route - la pédale gauche, en l'air est propice à un nouveau départ.

	
	<p>Faire tomber la première barre sans faire tomber la deuxième. Variable : distance entre les deux barres.</p>
	
<p>Choisir un dispositif. / En essayer un autre si c'est réussi. Stabiliser sa performance dans le dispositif le plus dur pour soi. / Prévoir sa performance sur 3 essais (prédire le nombre de points que l'on pense gagner).</p>	

Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation	Remarques
Slalomer sans risque.	Être capable de changer de direction.	L'élève est constamment amené à changer de direction. Il doit le faire sans risque pour lui et pour les autres usagers.	Slalomer entre des plots (plus ou moins proches). Faire des concours de vitesse.	Ne pas toucher les plots. Ne pas poser le pied à terre.	Des chutes peuvent survenir suite à un accrochage de la pédale au sol → avoir la pédale intérieure en haut.



**3 points**



**2 points**



**1 point**

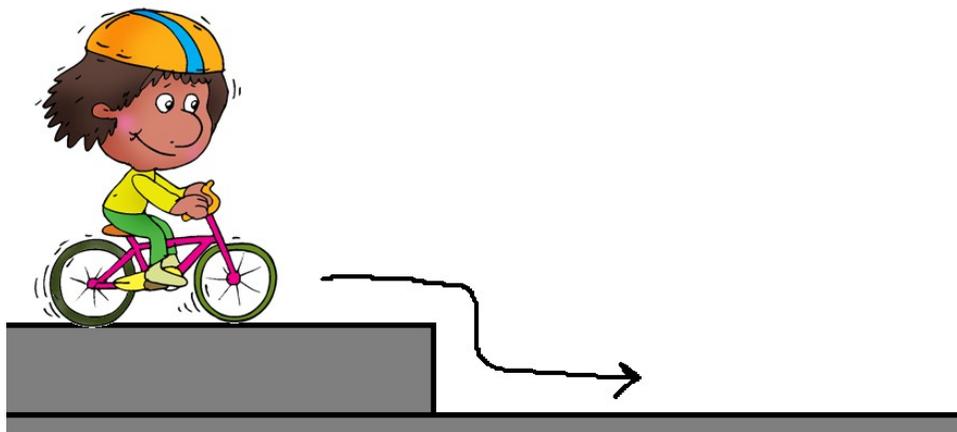
Choisir un dispositif.

En essayer un autre si c'est réussi.

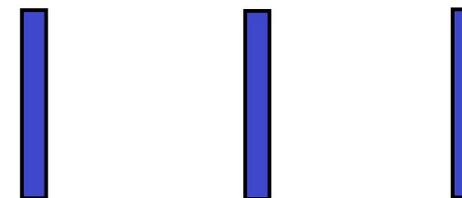
Stabiliser sa performance dans le dispositif le plus dur pour soi.

Prévoir sa performance sur 3 essais (prédire le nombre de points que l'on pense gagner).

<b>Action travaillée</b>	<b>Compétence</b>	<b>Lien avec la situation de sortie</b>	<b>Propositions de situations dans la cour de l'école</b>	<b>Critères d'évaluation</b>
Adapter sa conduite aux différents terrains.	<p>Être capable de maîtriser son vélo dans des passages délicats.</p> <p>Conserver une trajectoire rectiligne derrière l'accident du relief.</p>	Sur le terrain les élèves sont confrontés à divers dangers : trous, plaques d'égouts, trottoirs, bosses...)	<p>Franchir un obstacle bas (exercer une traction verticale sur le guidon pour soulever la roue)</p> <p>Amortir un accident du relief en se levant de sa selle, debout sur les pédales ;</p> <p>Franchir une échelle posée au sol.</p> <p>Passer sur des lattes de bois.</p>	Les difficultés sont franchies et l'équilibre est conservé ;

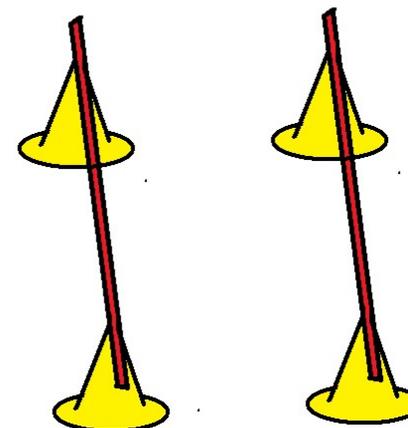


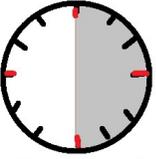
Amortir une descente en se levant de sa selle, debout sur les pédales ;



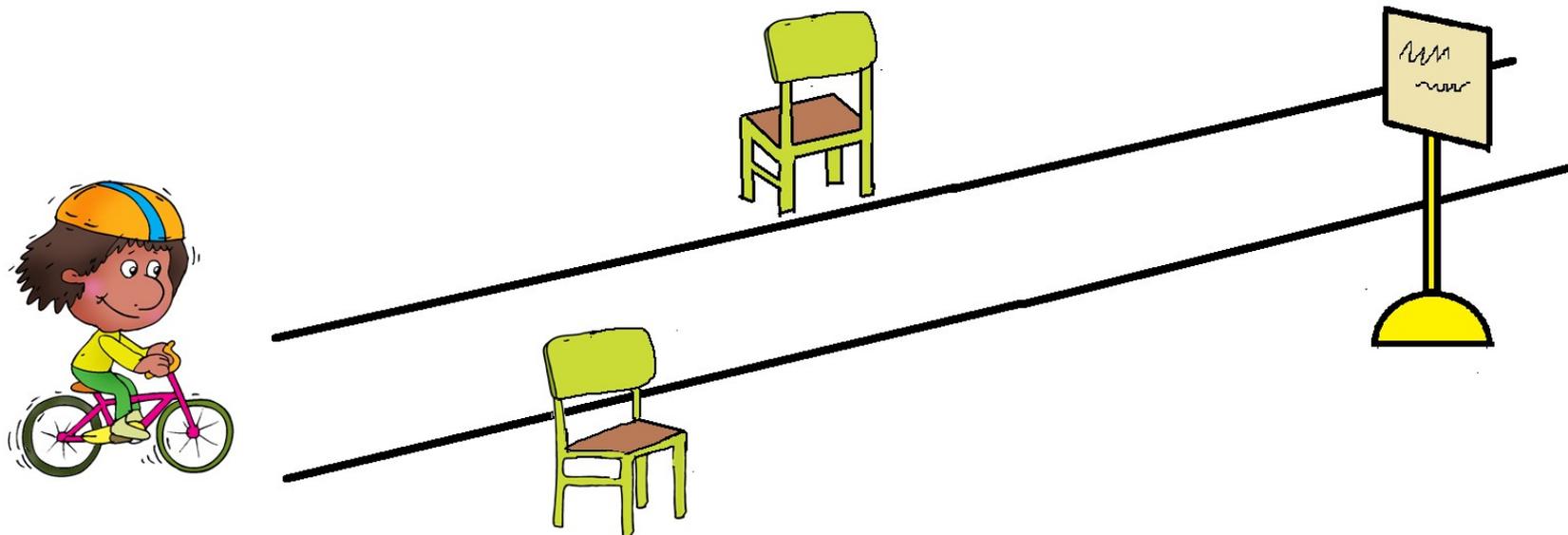
Franchir des lattes.

Action travaillée	Compétences	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation	Remarques
Maîtriser sa vitesse en descente ;	Être capable d'adapter sa vitesse à la nature du sol ; Être capable de démarrer dans une descente. Être capable de maîtriser son freinage.	Ne pas prendre trop de vitesse, maîtriser son freinage pour ne pas gêner les autres utilisateurs, rester équilibré sur son vélo	S'arrêter de manière précise après une descente.	Faire tomber seulement la première barre.	En sortie, réaliser une descente avec un groupe suppose d'en avoir identifié les risques (virages intersections, obstacles).



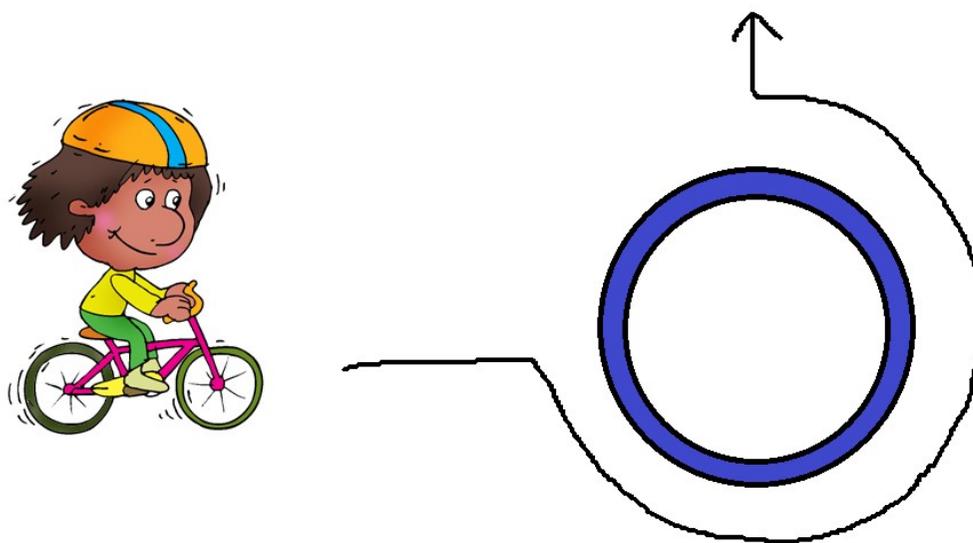
Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation
<p>Rouler le plus lentement possible en gardant sa trajectoire. Réaliser un sur-place « dynamique ».</p>	<p>Être capable de faire du sur-place.</p>	<p>Utile pour ne pas poser le pied à terre le temps de prendre de l'information, lors d'une priorité à droite par exemple.</p>	<p>Parcourir la plus petite distance en 30 secondes. Ou Mettre le maximum de temps pour faire 10mètres.</p>	<p>Ne pas franchir la ligne. Le temps effectué.</p>
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Départ</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>10 mètres</b></p> <hr style="width: 100%; border: 1px solid black;"/> <p><b>Zone à 3 points</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>5 mètres</b></p> <hr style="width: 100%; border: 1px solid yellow;"/> <p><b>2 points</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>5 mètres</b></p> <hr style="width: 100%; border: 1px solid red;"/> <p><b>1 point</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>5 mètres</b></p> <hr style="width: 100%; border: 1px solid blue;"/> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>30 secondes</b></p> </div> </div> <p>Temps limité à 30 secondes, le chronomètre démarre quand l'élève franchit la ligne de départ.</p>				<p>But : Rester dans la zone la plus proche du départ possible. Variables pour complexifier. Augmenter le temps. Réduire l'écart entre les lattes 6m, 3m, 3m)</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Départ</b></p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>10 mètres</b></p> <hr style="width: 100%; border: 1px solid yellow;"/> </div> </div>		<p><b>Le record :</b> mettre le maximum de temps pour franchir la deuxième ligne.</p>		

Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation	Remarques
S'informer en conservant sa vitesse et sa trajectoire	Être capable de détacher son regard de sa roue, de son guidon.	Prendre des informations en situation (panneaux, place des autres usagers, bruit..) et agir en conséquence.	Tout en restant dans un couloir : Toucher des cibles. Identifier un objet montré par quelqu'un situé en arrière. Lire des informations sur un panneau.	Les chaises sont touchées et l'élève conserve une trajectoire rectiligne. L'information est restituée entièrement.	Les élèves ont tendance à regarder leur roue ou leur guidon, il faut les amener à orienter leur regard pour prendre des informations.



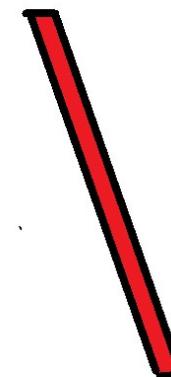
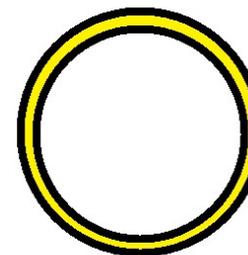
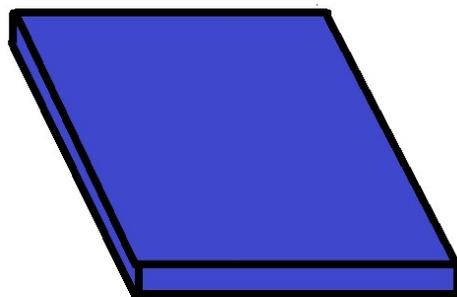
Toucher le dossier des chaises avec main droite puis main gauche. Lire une information sur un panneau.

<b>Action travaillée</b>	<b>Compétences</b>	<b>Lien avec la situation de sortie</b>	<b>Propositions de situations dans la cour de l'école</b>	<b>Critères d'évaluation</b>
Signaler et réaliser un changement de direction.	Être capable de prendre des décisions appropriées. Être capable de lâcher une main en toute aisance. Signaler aux autres usagers sa trajectoire future.	S'assurer de la compréhension de ma manœuvre future par les autres usagers.	Tourner à droite ou à gauche sur un parcours balisé dans la cour. Aborder un rond-point en signalant mes changements de directions.	L'élève a indiqué son changement de trajectoire sans être déséquilibré.



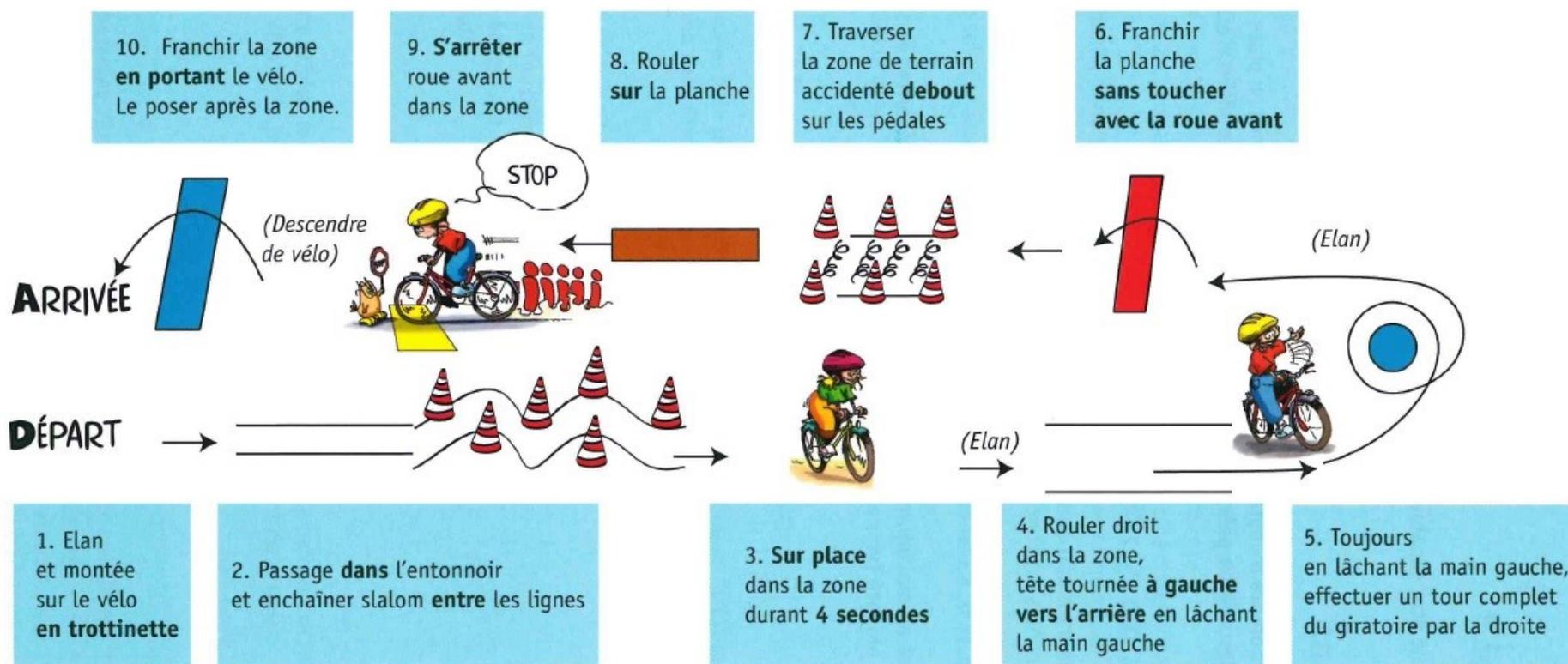
Faire le tour du rond point (cerceau) et indiquer son changement de direction.

<b>Action travaillée</b>	<b>Compétences</b>	<b>Lien avec la situation de sortie</b>	<b>Propositions de situations dans la cour de l'école</b>	<b>Critères d'évaluation</b>
Pousser et poser son vélo.	Être capable d'enchaîner arrêt, marche à coté du vélo, pose du vélo et remontée sur le vélo. Être capable de se placer du bon côté en fonction de la situation. Savoir poser son vélo pour ne pas l'abîmer (ne pas mettre le dérailleur côté sol), pour ne pas qu'il gêne.	En situation, les élèves peuvent être amenés à poser (côte, parking, bas côté d'une route) ou pousser leur vélo (montée difficile, franchir un obstacle).	Enchaîner des actions : arrêt marche, pose, remontée. Marcher à côté de son vélo dans une descente (en utilisant le frein).	L'élève enchaîne les actions. Le vélo est posé du bon côté. Il remonte rapidement sur son vélo. Sa trajectoire est rectiligne.



Descendre de son vélo et le porter ou marcher à côté pour franchir l'obstacle (tapis par exemple), poser son vélo dans le cerceau puis remonter sur le vélo sur la ligne et redémarrer en trajectoire rectiligne.

Action travaillée	Compétence	Lien avec la situation de sortie	Propositions de situations dans la cour de l'école	Critères d'évaluation
Effectuer un parcours présentant de nombreuses difficultés	Être capable d'enchaîner plusieurs actions.	Se rapprocher des situations réelles en réinvestissement de tous les acquis du module.	Créer des parcours reprenant les situations déjà travaillées.	Les différentes actions sont correctement réalisées.



Documents ressources : Vélo à l'école : Groupe CPC Lyon  
« La sortie à vélo » de la Prévention MAIF