

## CYCLE 3

### Savoir Rouler

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité ; Adapter son déplacement aux différents milieux ; Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation...) ; Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ ; Aider l'autre.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser, seul, ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel ; Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ; Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

**SITUATION 1 :** faire rouler son vélo, le porter, avancer comme sur une draisienne

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité

**Consignes situation 1:** tu vas pousser ton vélo sur une distance donnée, en te plaçant à côté, tu reviens en changeant de côté ; puis tu refais ce déplacement en trotinant ; tu vas maintenant slalomer entre les plots, toujours en trotinant à côté de ton vélo ;

tu vas poser ton vélo au sol, puis le relever, puis le porter sur quelques mètres ;

**Consignes situation 2 :** tu vas monter sur ton vélo (comme sur une draisienne) sans mettre tes pieds sur les pédales ; tu vas te déplacer en poussant sur tes pieds et parcourir la distance donnée ; puis tu reviens de la même façon en essayant d'aller un peu plus vite ;

tu vas refaire un aller-retour en essayant de poser le moins de fois possible les pieds au sol (se laisser rouler)

tu vas pousser fort avec tes pieds dans la zone d'élan et essayer d'atteindre la zone d'arrivée sans mettre les pieds au sol (plots de différentes couleurs à l'arrivée pour te repérer)



#### à toi de jouer :

tu vas utiliser des plots et construire un slalom « pour toi » à effectuer toujours en poussant avec les pieds / tu peux le modifier si besoin ; puis, tu le proposes à un camarade

avec tes camarades, tu vas construire un parcours avec des portes d'entrées, des obstacles à franchir, des courbes à suivre, en te déplaçant sur ton vélo comme sur une draisienne, puis en pédalant

**Descriptif :** les élèves sont répartis sur une largeur de terrain, espacés de 1 mètre au moins ; les zones de départ et d'arrivées sont repérables

**Variables :** réduire ou augmenter les différentes zones selon les capacités des élèves ; alterner se laisser rouler, pédaler, se laisser rouler

**Matériel :** des plots, des vélos + casques pour chaque élève (vérifier le matériel de chaque élève au début de la séance)

## CYCLE 3

### Savoir Rouler

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité ; Adapter son déplacement aux différents milieux ; Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation...) ; Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ ; Aider l'autre.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser, seul, ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel ; Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ; Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

**SITUATION 2 :** slalomer, s'équilibrer

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité

**Consignes situation 1 :** tu vas effectuer les différents slaloms proposés en essayant de ne pas poser le pied par terre. Tu peux pédaler tout en freinant pour contrôler ta vitesse et ta trajectoire (du plus espacé au plus serré)



**Consignes situation 2 :** tu vas rouler tout droit et poser ton pied sur chaque plot, puis repartir et poser à nouveau ton pied sur le plot suivant...etc. Tu peux aussi refaire le parcours, slalomer et changer de pied à chaque plot.

**Consignes 3 :** tu vas rouler, récupérer le petit plot jaune sur le plot et le reposer plus loin

**Saisir le plot**



**Déposer le plot**

**Descriptif :** les élèves sont répartis sur un terrain large (mettre plusieurs zones avec des objets)

**Variables :** : espacer ou rapprocher les plots, mettre des objets à toucher en hauteur (suspendus à des cages ou panneaux de basket par exemple)

**Matériel :** des plots, des vélos + casques pour chaque élève

crédit Photo : Laurent Bednarek, professeur d'EPS

## CYCLE 3

### Savoir Rouler

**CHAMP d'APPRENTISSAGE** : adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler** : conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité ; Adapter son déplacement aux différents milieux ; Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation...) ; Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ ; Aider l'autre.

**Attendus de fin de cycle** : réaliser, seul, ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel ; Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ; Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

**SITUATION 3** : jeux d'équilibre, de trajectoire, de maniabilité

**COMPETENCES travaillées pendant la séance** : conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité

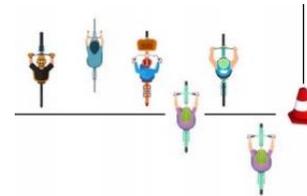
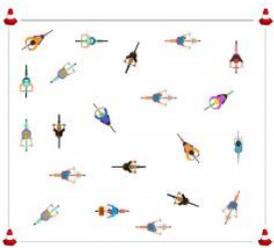
**Consignes situation 1 « course de lenteur »** : tu vas effectuer le déplacement en roulant le plus lentement possible, sans poser le pied au sol



**Consignes situation 2 « le guide »** : tu vas rouler en suivant ton « guide », en observant ce qu'il t'indique (changement de direction, allure...)



**Consignes 3 « Jacques a dit »** : tu vas rouler et effectuer ce que dit le meneur du jeu (lever une main, descendre du vélo, porter le vélo, lever un pied...)



**Consignes 4 « 1,2,3 soleil »** : tu vas rouler en essayer de maîtriser ton arrêt (utilise le pédaler-freiner)

**Descriptif** : les élèves sont répartis sur un terrain large

**Variables** : : réduire ou agrandir l'espace

**Matériel** : des plots, des vélos + casques pour chaque élève

### CYCLE 3

#### Savoir Rouler

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité ; Adapter son déplacement aux différents milieux ; Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation...) ; Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ ; Aider l'autre.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser, seul, ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel ; Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ; Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

**SITUATION 4 :** conduire le groupe, circuler à plusieurs sur un parcours

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité

**Consignes situation 1 :** tu vas circuler sur le parcours en étant « chef de file enfant », c'est-à-dire que c'est toi qui vas annoncer quand il y a des modifications de circulation (exemples : STOP, tourner à droite ou à gauche, se ranger par 2...) puis chacun d'entre vous prendra ce rôle (annonces à la voix + gestes).

**Consignes situation 2 :** tu vas rouler en circulant sur le parcours en respectant les panneaux du code de la route. Il y aura des piétons qui traverseront les passages protégés, il faudra respecter le sens de circulation, et les panneaux tout au long du parcours.



**Descriptif :** les élèves sont répartis en petits groupes de 5 ou 6 maximum. L'enseignant désigne un chef de file enfant qui devra donner les indications

**Variables :** : espacer ou rapprocher les plots, mettre des objets à toucher en hauteur (suspendus à des cages ou panneaux de basket par exemple)

**Matériel :** des plots et des chaînes pour matérialiser les routes, des panneaux des vélos + casques pour chaque élève

## CYCLE 3

### Savoir Rouler

**CHAMP d'APPRENTISSAGE :** adapter ses déplacements à des environnements variés.

**Compétences à travailler :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité ; Adapter son déplacement aux différents milieux ; Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation...) ; Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ ; Aider l'autre.

**Attendus de fin de cycle :** réaliser, seul, ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel ; Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ; Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

**SITUATION 5 (et plus) :** sortie de proximité « tourner à droite » + sorties plus longues

**COMPETENCES travaillées pendant la séance :** conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité ; identifier la personne responsable du groupe ; respecter les consignes annoncées tout au long du parcours

**Consignes :** tu vas faire partie d'un groupe de 5 ou 6 élèves, tu auras une place dans ce groupe qu'il faudra garder tout au long du parcours. Tu dois garder une distance d'un vélo entre celui qui te précède et toi.

A chaque situation nouvelle sur le parcours, tu devras être attentif aux consignes : par exemple à un stop : « on va freiner et se ranger par 2 ou 3 au STOP »

Le chef de file enfant annoncera les changements de direction ou les difficultés.



**Descriptif :** l'enseignant vérifie le matériel de chaque élève et répartit les élèves en petits groupes. Chaque groupe sera guidé par un bénévole agréé (ou l'enseignant). L'élève chef de file doit pouvoir annoncer les difficultés, telles qu'un piéton qui traverse... Les groupes restent à une distance d'environ 100 mètres.

Le parcours aura été repéré en amont sur un plan, afin d'évoquer les difficultés possibles.

**Variantes :** vers des sorties plus longues avec d'autres difficultés à envisager (rond-point, feu, tourner à gauche, descente, montée...)

**Matériel :** des chasubles, des vélos + casques pour chaque élève