

CYCLE 2

Savoir Rouler

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

Compétences à travailler : transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle : réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

SITUATION 1: démarrer avec son vélo

COMPETENCES travaillées pendant la séance : s'engager sans appréhension pour se déplacer, apprendre à s'équiper (casque)

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 trottinant ; tu vas maintenant slalomer entre les plots, toujours en trottinant 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

tu vas effectuer 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

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 2

Savoir Rouler

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

Compétences à travailler : transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle : réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

SITUATION 2: démarrer avec son vélo, slalomer

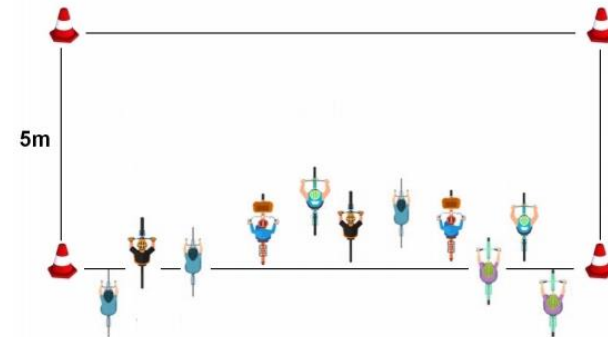
COMPETENCES travaillées pendant la séance : s'engager sans appréhension pour se déplacer, lire le milieu et adapter son déplacement aux contraintes

Consignes situation 1 : tu vas réaliser le slalom installé plusieurs fois, en essayant de poser le moins de fois possible le pied par terre (essayer de réduire ce nombre aux différents passages)

Consignes situation 2 : le jeu des escargots ; tu vas rouler le plus lentement possible (passage par 2 sur une distance donnée)



→ vers le pédaler-freiner



Descriptif : les élèves sont répartis sur une largeur de terrain, espacés de 1 mètre au moins : différents slaloms sont installés (de large à plus serré). Les élèves passent sur les différents slaloms en comptant à chaque fois le nombre de fois où ils posent le pied par terre.

Variables situation 1 : faire démarrer les élèves les plus hésitants sur les slaloms les plus larges, faire chuter les plots avec le pied (droit, plus gauche)

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

CYCLE 2

Savoir Rouler

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

Compétences à travailler : transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle : réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

SITUATION 3: démarrer avec son vélo, maîtriser le déplacement rectiligne et le freinage

COMPETENCES travaillées pendant la séance : s'engager sans appréhension pour se déplacer

Consignes situation 1 : tu vas rouler jusqu'au point donné, puis freiner et t'arrêter au niveau du plot, puis redémarrer ;

Consignes situation 2 : vous êtes par 2, celui qui est devant est le meneur et annonce ce qu'il fait (je vais m'arrêter, je vais ralentir, je vais redémarrer...)

→ freiner avec les 2 mains (vers le pédaler-freiner)



Descriptif : les élèves sont répartis sur une largeur de terrain, espacés de 1 mètre au moins ; les déplacements s'effectuent sur des lignes droites

Variables situation 1 : avec des plots plus petits, poser le pied sur le plot au moment de l'arrêt ;

Variables situation 2 : permettre des déplacements en courbes, définir une gestuelle de communication (ex : lever le bras en l'air = s'arrêter)

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

CYCLE 2

Savoir Rouler

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

Compétences à travailler : transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle : réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

SITUATION 4: démarrer avec son vélo, respecter les règles essentielles de sécurité

COMPETENCES travaillées pendant la séance : s'engager sans appréhension pour se déplacer,

Consignes situation 1: tu vas te déplacer sur le parcours, saisir le petit plot jaune et le déposer sur le grand plot un peu plus loin, au retour, tu fais l'inverse : tu dois essayer de réaliser cela en roulant mais tu peux t'arrêter, poser un pied à terre et redémarrer si besoin.

Saisir le plot



Déposer le plot

Consignes situation 2 : tu récupères un objet dans un espace (au sol) et tu le déposes dans un autre espace (s'arrêter, se baisser, ramasser, repartir, déposer...)

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

Variables :

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

crédit Photo : Laurent Bednarek, professeur d'EPS

CYCLE 2

Savoir Rouler

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

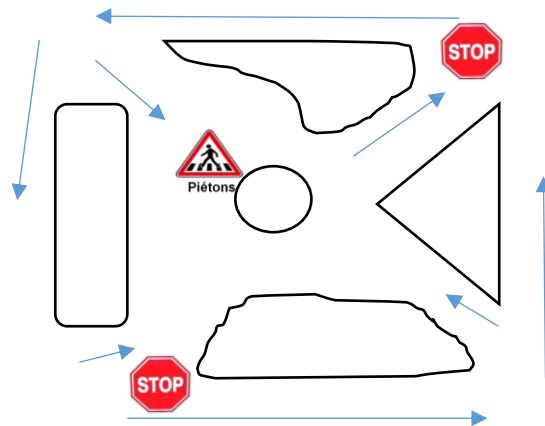
Compétences à travailler : transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle : réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

SITUATION 5: démarrer avec son vélo, respecter les règles essentielles de sécurité

COMPETENCES travaillées pendant la séance : s'engager sans appréhension pour se déplacer,

Consignes : tu vas effectuer le parcours en respectant les panneaux du code de la route : Stop, Passage piétons, Sens interdit



Descriptif : les élèves sont en circulation autour de la cour terrain, il faut définir un sens de rotation, et mettre des plots ou des cordes pour tracer les « routes »

Variables :

Matériel : des panneaux STOP, Passage piétons et sens interdit, des plots, des cordes, des vélos + casques pour chaque élève

CYCLE 2

Savoir Rouler

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

Compétences à travailler : transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements ; Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes ; Respecter les règles essentielles de sécurité ; Reconnaître une situation à risque.

Attendus de fin de cycle : réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel, l'espace est aménagé et sécurisé ; Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

SITUATION 6: démarrer avec son vélo, respecter les règles essentielles de sécurité

COMPETENCES travaillées pendant la séance : s'engager sans appréhension pour se déplacer, respecter les règles essentielles de sécurité

Consignes situation 1 : tu vas te déplacer en tenant compte des autres, tu dois circuler en sécurité car des consignes vont être annoncées et tu devras les réaliser (exemples : lever un pied, lever une main, se mettre debout sur les pédales...)

Consignes situation 2 : tu vas te déplacer dans la zone et tu décides d'une petite séquence à enchaîner (exemple : je roule, je freine, je descends de mon vélo, je le pose au sol, je change de côté, je remonte, je pédale debout, ...etc) par 2 : apprendre la séquence de l'autre



Descriptif : les élèves sont répartis dans un espace carré d'au moins 20m X 20m

Variables : demander à un élève d'annoncer les consignes ; la circulation peut s'effectuer en tournant autour du carré pour éviter les collisions ; augmenter la surface

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