

**Circonscription d'Apt-Pertuis (Vaucluse)**

# **Le cyclisme sur route au cycle 3**

Un module d'E.P.S pour préparer une classe à la randonnée à bicyclette  
Des textes officiels à la pratique, avec documents d'accompagnements

Michel Bourbao C.P.C. E.P.S. année 2003

# Le cyclisme sur route au cycle 3

## Sommaire

page

3	Ce qui caractérise l'activité cyclisme
4	Les textes officiels importants
5	Bicyclette et interdisciplinarité
6	La mise en place d'un module d'apprentissage en cycle 3
7	Préparer et vérifier son matériel
10	Régler sa bicyclette
11	Evaluation préalable sur un parcours aménagé
14	23 ateliers de conduite et de pilotage
25	Grand parcours à points (évaluation intermédiaire ou finale)
27	Lecture de carte et parcours
28	Ce que l'enseignant doit savoir avant d'organiser une sortie sur route (résumé des contraintes et connaissances de l'enseignant)
30	Bibliographie
32	<b>Annexes :</b>
	Réglementation dans le Vaucluse (A.P.S. et sorties scolaires I.A. de Vaucluse, septembre 2001)
	Fiche technique cyclisme élaborée par les C.P.C. E.P.S. du Vaucluse
	Les textes officiels (note de service n° 84-027, circulaire 87-287)
	Les formulaires à utiliser pour une demande d'autorisation de sortie régulière ou occasionnelle.
	Les fiches action
	Les documents utilisés pour l'agrément des accompagnateurs bénévoles



## Ce qui caractérise l'activité cyclisme :

Cette activité s'inscrit dans le cadre de l'éducation physique et sportive (aptitudes motrices, équilibre, souffle, endurance, perception d'un large champ, anticipation, coordination...). C'est une A.P.P.N. (activité physique de pleine nature).

Les enfants accèdent à des règles de fonctionnement « sociales » vécues « grandeur nature ». L'activité les amène à maîtriser leurs évolutions dans un environnement présentant des incertitudes et les confronte à des situations sollicitant leurs aptitudes physiques.

Cette activité répond aux finalités de l'école : santé, sécurité, solidarité, responsabilité, autonomie.

De plus, les déplacements rendus possibles favoriseront les activités et les projets interdisciplinaires.

La randonnée à bicyclette est souvent vécue comme une aventure qui suscite généralement un fort enthousiasme de la part des élèves. On pourra donc compter sur une motivation générale pour aborder toutes les notions annexes et impliquer les élèves dans un projet global.

### **Compétence spécifique de l'activité, dans le cadre de l'E.P.S. : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.**

La bicyclette est une activité de roue qui peut être complétée par des activités d'orientation et de randonnée.

Les actions motrices sont caractérisées par des déplacements avec engin dans un environnement naturel ou le reproduisant et impliquant des variables, sources d'incertitude.

Nous sommes en milieu complexe et avons à gérer des actions inhabituelles.

Les enfants sont confrontés à la prise de risque (ils doivent oser, s'aventurer)

L'activité est porteuse d'une forte charge émotionnelle.

### **Nous garderons à l'esprit les compétences que doivent acquérir les élèves au travers de l'activité cyclisme :**

**Compétence spécifique** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.

Les compétences spécifiques des nouveaux programmes étant :

Réaliser une performance mesurée (il sera possible de développer cette compétence au travers de certains exercices comme parcours chronométrés, courses de vitesse ou de lenteur)

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive (il sera possible de développer cette compétence au travers de certains exercices de type prouesses acrobatiques, figures imposées, etc.)

S'opposer individuellement ou collectivement (dans le cadre de cette activité à encadrement renforcé, nous éviterons les situations d'opposition qui pourraient nuire à la sécurité des élèves)

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements (l'essence de l'activité est au cœur de cette compétence)

### **Compétences Générales : Etre capable dans diverses situations de... :**

1. S'engager (lucidement) dans l'action
2. Construire un projet d'action
3. (Identifier), Mesurer et apprécier les effets de l'activité

4. Appliquer (et construire) des principes de vie collective, (respecter des règles)

**Connaissances : Avoir compris et retenu que l'on peut acquérir:**

1. des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...)
2. des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées

Au demeurant, chaque activité présente un certain nombre de contraintes spécifiques (environnement, matériels...) qui doivent être prises en compte par l'enseignant ou l'équipe d'enseignants pour organiser leur enseignement dans l'établissement et tout au long de l'année scolaire.



## Les textes officiels importants

L'enseignant se référera aux textes suivants :

**La circulaire n° 99-136 du 21.09.1999** (B.O. HS n°7 du 23.09.1999 : concernant l'organisation des sorties scolaires).

**La note de Service n° 84-027 du 13.01.84** (B.O. n° 4 du 26.01.1984) " Emploi pour les élèves des écoles élémentaires de leurs bicyclettes comme moyen de déplacement en groupe ". Voir en annexe.

**Les Activités Physiques Sportives et Sorties scolaires.** Dossier réglementant les A.P.S. et les sorties dans notre département. Il a été envoyé dans les écoles par l'Inspection Académique de Vaucluse en septembre 2001. les deux pages concernant le cyclotourisme se trouvent en annexe.

On pourra consulter aussi la **circulaire n° 87-287 du 25 septembre 1987** (B.O.E.N. n° 34 du 1er octobre 1987). Education et sécurité routière dans les écoles maternelles et les écoles élémentaires. Cette circulaire se trouve en annexe.

## Interdisciplinarité

S'il est souhaitable de tendre vers une harmonisation des activités physiques enseignées à l'école, il est aussi nécessaire de **favoriser l'exploitation des ressources locales**. C'est pourquoi la bicyclette peut tout à fait être proposée dans les écoles du Luberon. Les équipes pédagogiques pourront ainsi développer des activités qui permettent à leurs élèves de découvrir la richesse du patrimoine et de l'environnement local.

### La bicyclette, un moyen de déplacement :

La bicyclette sera un moyen de se déplacer afin d'effectuer des visites de proximité variées : musées, expositions, sites naturels, patrimoine. Il sera facile d'aller à la rencontre de personnes particulières : artistes, artisans, professionnels, spécialistes divers, rencontres avec des correspondants. C'est aussi un moyen de participer à une activité spécifique : vendanges, rencontre musicale, rencontre sportive, etc.

On peut explorer un milieu donné pour en étudier ses composantes : géologique, végétale, animale, humaine, architecturale, culturelle, économique, industrielle, politique, géographique, historique, artistique, etc.

### La bicyclette, un support propice à l'interdisciplinarité :

La bicyclette peut être l'occasion d'aborder de nombreux sujets dans les différentes disciplines étudiées à l'école :

**Instruction civique** : sécurité routière, sécurité générale, code de la route, les services de secours (pompiers, gendarmerie, l'hôpital...), l'assurance scolaire.

**Citoyenneté** : élaboration d'actions collectives, décisions de groupe, débats.

**Technologie** : fonctionnement de la bicyclette, la dynamo, les freins, le roulement à bille, la transmission du mouvement, ateliers de réparation (crevaisson, réglage de freins, gonflage, dérailler et remettre la chaîne...)

**Biologie** : le corps humain, les os, les muscles, la circulation sanguine, les rythmes cardiaques, l'alimentation et l'énergie, l'équilibre alimentaire, des notions de secourisme.

**Histoire** : histoire de la bicyclette, les congés payés en 1936.

**Géographie** : lecture de plans et de cartes, météorologie, le relief et les voies de communication.

**Français** : lecture de textes et documents en rapport avec l'activité, écriture de comptes rendus et textes divers (articles pour un journal ou un site, demandes par courrier, correspondances, etc.)

**Mathématiques** : la proportionnalité (calcul des rapports, le développement), le plan et les représentations sur quadrillage, mesure de longueurs, notions d'échelle, mesure du temps.

**E.P.S.** : courses d'orientation, activités chronométrées.

## Mise en place d'un module d'apprentissage « cyclisme sur route »

10 à 12 séances (5 ou 6 séances seront un minimum)

Avant de s'engager sur la voie publique avec ses élèves, l'enseignant organisera des séances d'apprentissage en milieu protégé et évaluera les compétences de chacun afin de déterminer les différents types de parcours possibles.

**Organisation pédagogique :** L'idéal est de proposer des ateliers différents dans lesquels les élèves se présentent successivement. L'objectif est de leur faire acquérir une certaine aisance sur le vélo. Pour une gestion efficace, il sera préférable de constituer des groupes de 4 à 6 élèves. Chaque groupe pourra comprendre un enfant fiable, capable d'aider ses camarades et un ou plusieurs élèves débutant ou en difficulté.

Les consignes pourront être données en groupe classe et le passage dans les ateliers s'effectuera en petits groupes.

On pourra organiser autant d'ateliers qu'il y aura de groupes et mettre en place une rotation. L'enseignant sera ainsi disponible pour s'occuper d'un atelier délicat ou pourra tourner parmi les groupes en activité.

Chaque séance pourra débuter par quelques tours de piste en file indienne, ce sera à la fois un échauffement et une mise en train de l'activité. L'enseignant pourra profiter de ce temps pour installer un atelier, vérifier que les élèves sont correctement équipés, rappeler quelques principes de la conduite sur route, etc. De même, si l'enseignant sent que les élèves n'ont pas assez roulé au cours d'une séance axée sur la technique ou l'évaluation, il proposera quelques tours de piste pour clore la séance.

**Les ateliers permettront d'aborder :** la conduite, le pilotage, la mécanique et l'orientation.

Atelier conduite (maîtrise de l'engin, équilibre, coordination motrice)

Atelier pilotage (trajectoire, vitesse, gestion de l'incertitude)

Atelier mécanique (réglages, réparations, gonflage, changement des vitesses)

Atelier orientation (lecture de plan pour réaliser un parcours, vers la lecture de carte)

On pourra monter des ateliers et organiser des exercices en s'inspirant des pistes proposées à la séance 4.

L'enseignant pourra faire une évaluation de départ pour définir des groupes de besoins. Il pourra se servir d'une auto-évaluation du type je suis capable de...

Il pourra également préparer un livret individuel et lors de la préparation de la séance, les élèves décideront quelle compétence ils vont travailler, les adultes n'étant là que pour mettre les situations en place et valider les performances des élèves...

## Préparer et vérifier son matériel

Souvent l'enseignant ne disposera pas d'un ensemble de bicyclettes ou de V.T.T. (vélo tout terrain) pour les élèves de sa classe. Il sera donc amené à demander à ses élèves de venir avec leur propre engin. Certains élèves ne seront pas équipés ou seront mal équipés. Un système de prêt entre familles pourra résoudre les situations difficiles. Il existe des bourses aux vélos d'occasion (à Cadenet chaque année en septembre, dans certains magasins Décathlon), on trouvera des petites annonces dans la presse hebdomadaire gratuite ou sur Internet.

Il sera indispensable de consacrer au minimum deux séquences aux aspects techniques du matériel. Une séquence de technologie permettra d'aborder le vocabulaire spécifique en classe. Les élèves devront être capables de connaître les éléments qui permettent d'assurer leur sécurité : pneus en bon état et correctement gonflés, freins (état des câbles et des mâchoires), dérailleur. Il faudra vérifier que les pièces mobiles n'accusent pas un jeu trop important (en particulier la potence). De même, pour une bonne gestion de leurs efforts, il faudra les aider à régler leur matériel : hauteur de la selle, gonflage des pneus, réglage des freins et utilisation des développements.

### Etat de ma bicyclette (séance 1)

Une première séance permettra de faire vérifier l'état des bicyclettes par les élèves.

**But de l'atelier** : vérifier que chaque élève dispose d'un vélo en bon état.

**Préalables** : le vocabulaire employé sur la fiche sera connu et compris de la majorité des élèves.

**Aménagement** : chaque élève apporte sa bicyclette ;  
Les élèves sont groupés par deux ou trois ;  
Ils vérifient chaque vélo à l'aide de la fiche jointe.

**Règles et consignes** : Vous travaillez par 2 ou 3, vous vérifiez l'état de vos vélos en vous aidant de la fiche technique.

Vous remplissez la fiche avec vos appréciations et commentaires.

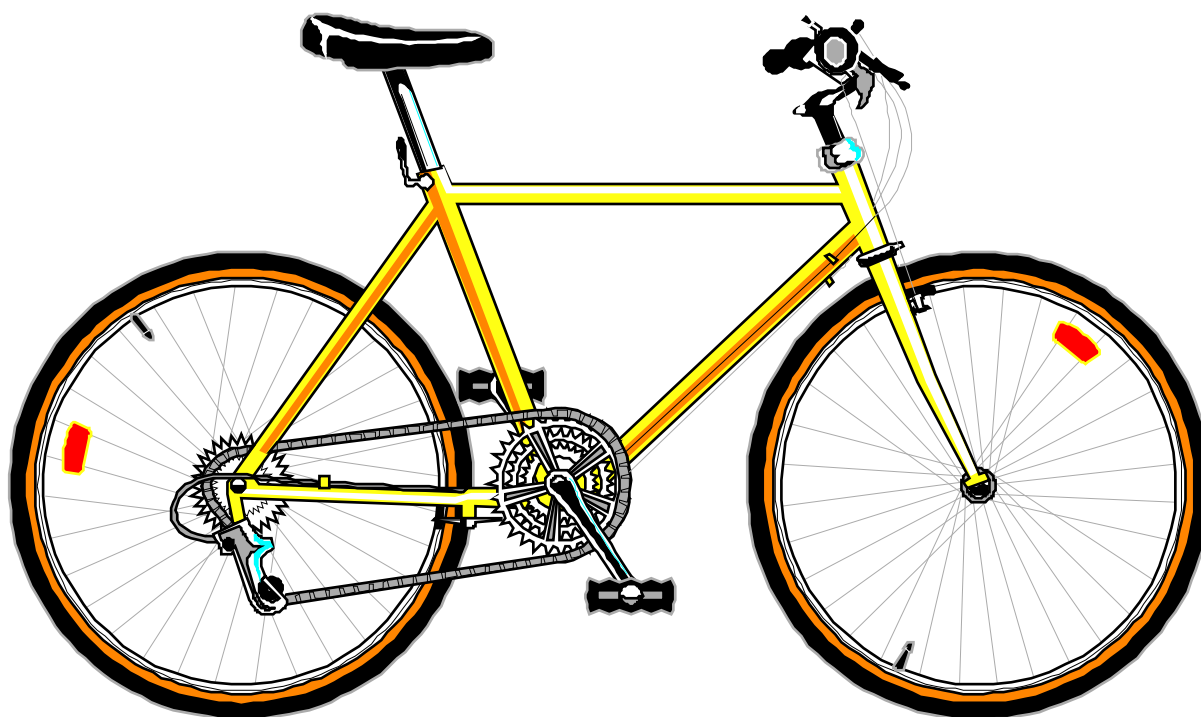
L'enseignant passera vérifier que vous avez bien rempli vos fiches, vous lui montrerez les problèmes que vous avez constatés.

**Critères de réussite** : une fiche correctement remplie pour chaque vélo.

**Evolutions possibles** : l'enseignant signera les fiches avant qu'elles soient visées par les parents. Il ajoutera des commentaires pour demander que la bicyclette soit réparée si nécessaire.

Prévoir un petit parcours simple en file indienne pour que les élèves ne se sentent pas frustrés par une séance sans conduite.

## Le Vélo : vocabulaire technique



Place les vingt noms suivants sur l'illustration : *la fourche, la potence, le cadre, le pédalier, le guidon, une pédale, la chaîne, le dérailleur, une valve, la selle, la tige de selle, un pneu, la jante, les rayons, une attache rapide, un catadioptre, le frein avant, une poignée de freins, les plateaux, les pignons de la roue libre.*

Si tu utilisais ce vélo, tu ne pourrais pas changer de plateaux.

Pourquoi ? .....



## Les aspects techniques de ma bicyclette.

**Nom et prénom :**

**Bicyclette de la marque :**

**modèle :**

**couleur :**

Pour circuler avec mon vélo en toute sécurité, celui ci doit être en bon état. Les organes de sécurité doivent fonctionner parfaitement.

Je contrôle donc mon vélo en début d'année, le répare si nécessaire et l'entretiens tout au long de l'année afin de pouvoir participer aux sorties avec un engin en bon état.

Toujours pour des raisons de sécurité, je porte un casque adapté au cyclotourisme, afin de me protéger en cas de chute.

### Voici un petit bilan sur l'état de mon vélo :

Je vérifie avec un camarade	Bon état	Problème constaté	Réparation à prévoir (colonne réservée à l'enseignant)
Etat des <b>freins à l'avant</b> (poignée, câble, gaines, mâchoires, patins...)			
Etat des <b>freins à l'arrière</b> (poignée, câble, gaines, mâchoires, patins...)			
Selle (tige et fixations)			
Pédalier et chaîne (vérifier le jeu, écrous desserrés, dents cassées, plateau voilé)			
Etat des pneus, des roues, des rayons, jante voilée...			
Guidon et fourche			
Dérailleur, vitesses (est-ce que le dérailleur touche les rayons, puis-je passer toutes les vitesses ?)			

Visa de l'enseignant

Visa des parents :

Date : .....

## Réglage de ma bicyclette : confort et sécurité (séance 2)

Une deuxième séance sera organisée pour régler le matériel : hauteur de selle, tension des freins et gonflage des pneus.

**But de l'atelier** : j'apprends à régler ma bicyclette.

**Aménagement** : chaque élève apporte sa bicyclette ;

Une pompe à pied de bonne qualité (plus des pompes individuelles, éventuellement)

Une clé à molette pour desserrer et resserrer la tige de selle.

**Règles et consignes** : je tourne dans les ateliers

- 1) pour vérifier que la hauteur de ma selle correspond à ma taille et la régler si nécessaire
- 2) pour vérifier que mes freins sont efficaces et les régler si nécessaire
- 3) pour vérifier la pression de mes pneus et les regonfler si nécessaire

**Critères de réussite** : je me sens en sécurité sur mon vélo car mes freins sont efficaces, je roule sans effort car mes pneus sont bien gonflés et ma selle à la bonne hauteur.

**Evolutions possibles** : utilisation du dérailleur et réglage éventuel des butées.

Prévoir un petit parcours simple en file indienne pour que les élèves ne se sentent pas frustrés par une séance sans conduite.



**Réglage de la hauteur de la selle** : lorsque tu es bien assis, ta jambe doit être presque tendue et droite lorsque ta pédale est en position basse (comme sur le dessin).

Si ta jambe est pliée, ta selle est trop basse, tu vas te fatiguer et souffrir sur de longs parcours.

Si ta selle est trop haute, tu vas te déhancher pour pédaler et tu auras des problèmes d'équilibre.

Tu peux aussi vérifier si ta selle est à la bonne hauteur en touchant le sol avec la pointe de tes pieds tendus.

**Freinage** : prends l'habitude, lorsque tu freines, de commencer à freiner avec le frein arrière (poignée à droite) puis d'utiliser progressivement les deux freins simultanément. *Si tu ne te sers que du frein avant, que risque-t-il de t'arriver ?*

La tension des freins : la poignée ne doit être ni trop dure, ni trop lâche. Si tu pousses le vélo et freines d'une seule main, la roue doit se bloquer (vérifie pour la roue avant puis la roue arrière). *Un petit réglage peut généralement être effectué avec la molette qui se trouve entre la poignée et la gaine.*

**Pression des pneus** : lorsque tu écrases un pneu avec ton pouce, il doit résister et ton pouce ne doit pas s'enfoncer. Si le pneu est souple, regonfle le pour qu'il soit bien dur.

<b>Je vérifie :</b>	La hauteur de la selle	Le frein arrière (poignée droite)	Le frein avant (poignée gauche)	Le pneu avant	Le pneu arrière
Il faut régler					
J'ai pu régler					

## **évaluation préalable sur un parcours aménagé (séance 3)**

**But du jeu :** Réaliser un parcours aménagé en réussissant le plus d'épreuves possibles.

**Aménagement :** Une fiche d'évaluation par élève ;  
Des ateliers sont installés dans la cour.

**Règles et consignes :** les groupes vont se déplacer dans les ateliers ;  
Chaque élève réalisera l'exercice de l'atelier ;  
Deux camarades l'observent et complètent sa fiche d'évaluation ;  
Lorsque tous les élèves du groupe sont passés, il faut changer d'atelier.

**Critères de réussite :** réussir le plus grand nombre d'ateliers possibles.

**Evolutions possibles :** pour les élèves qui n'arrivent pas encore à conduire leur bicyclette, des parcours simples seront l'occasion de leur apprendre à maîtriser l'équilibre. La consigne sera pour eux : Quelqu'un te pousse, tu dois suivre le parcours mais tu ne dois pas poser le pied par terre. On pourra ensuite faire le même type d'exercice en tirant le vélo avec une corde fixée sur la potence.

**Fiche d'évaluation** chaque groupe remplit la grille ci-dessous pour chaque élève.

**Quel outil pour l'enseignant :** les fiches élèves et un récapitulatif (poster en classe).

## Evaluation préalable aux ateliers en milieu protégé

Nom et prénom : .....

Date : .....

### Ma conduite à bicyclette

Afin de circuler sur les routes ou dans les rues, il est indispensable de bien maîtriser son vélo. Je m'entraîne donc à faire les exercices suivants en un lieu protégé (la cour ou le terrain de sport de l'école).

Je ne m'entraîne surtout pas à faire ces exercices sur la route...

#### Tests et entraînement sur un terrain protégé :

Capacités - je suis capable de :	J'ai essayé	J'en suis capable
monter sur ma bicyclette (sans aide ni appui) et démarrer		
m'arrêter sur une ligne (corde tendue au sol ou trace à la craie)		
lâcher la main gauche (plus de 5 secondes)		
lâcher la main droite (plus de 5 secondes)		
lâcher les deux mains (plus de 5 secondes)		
faire un slalom entre les plots (une dizaine de plots distants d'un mètre cinquante environ)		
faire le 8 autour de deux plots écartés de deux mètres		
ramasser un objet par terre (un plot ou une quille) sans mettre le pied par terre		
rouler en file indienne et je peux m'arrêter facilement derrière un camarade qui stoppe brusquement.		

Au cours des déplacements collectifs, j'ai bien conscience qu'il ne faut pas que je prenne de risques pour ma sécurité, ni pour celle de mes camarades.

Je dois donc être capable de maîtriser correctement mon vélo, je roule en restant bien à droite, j'ai la possibilité de m'arrêter facilement derrière un camarade qui stoppe brusquement.

J'ai un comportement raisonnable et responsable.

*Signature de l'élève (précédée de la mention « Lu et approuvé ») :*

## Parcours aménagé : évaluation initiale (variante de la séance 3)

**But du jeu** : réaliser un parcours aménagé en réussissant le plus d'épreuves possibles.

**Aménagement** : 1-slalom 2-élastique 3-lattes 4-objet sur table 5-cerceau.

**Règles et consignes** : on part un par un, quand le parcours est complètement libre ;  
Un camarade m'observe et note mes points :

1-slalomer entre les plots sans les toucher = 4 points

2-passer sous l'élastique sans le toucher = 4 points

3-rouler entre les lattes sans les toucher = 4 points

4-pousser ou toucher un objet d'une main sans s'arrêter = 4 points

5-prendre de la vitesse sur 15 mètres et s'arrêter roue avant dans le cerceau = 4 points

**Critères de réussite** : obtenir le plus de points possibles.

**Evaluation** : le nombre de points obtenus individuellement

Slalom = problèmes de prise d'information

Lattes + cerceaux = problèmes de propulsion

Elastique + objet = problèmes d'équilibre

**Quel outil pour l'élève** : fiche-élève pour récapituler les points.

**Quel outil pour l'enseignant** : les fiches élèves et un récapitulatif (poster en classe).

**Evolutions possibles** : pour les élèves qui n'arrivent pas encore à conduire leur bicyclette, des parcours simples seront l'occasion de leur apprendre à maîtriser l'équilibre. La consigne sera pour eux : Quelqu'un te pousse, tu dois suivre le parcours mais tu ne dois pas poser le pied par terre. On pourra ensuite faire le même type d'exercice en tirant le vélo avec une corde fixée sur la potence.

**Fiche d'évaluation** (chaque groupe remplit la grille ci-dessous pour chaque élève)

Ateliers	1) slalom entre plots	2) passer sous l'élastique	3) rouler entre les lattes	4) objet touché	5) freiner dans le cerceau	Total
Note maxi	4	4	4	4	4	20
Note obtenue						
Nom et signature du juge						

## **Des ateliers de conduite et de pilotage** *(Séance n°4 et séances suivantes)*

Ces séquences peuvent varier en nombre et en organisation, en fonction du niveau et des compétences des élèves. L'enseignant sélectionnera les ateliers nécessaires à la préparation de la sortie envisagée. Une sortie de 5 kilomètres sur chemins et petite route sans circulation ne s'envisage pas de la même manière qu'une sortie de 30 kilomètres avec passage de ronds points et autres carrefours délicats.

Chacun pourra constituer des ateliers et organiser des exercices en s'inspirant des propositions d'atelier qui suivent. Les séances seront construites soit en privilégiant un thème ou une compétence, soit en panachant des ateliers relevant de différentes compétences.

### **Nous distinguerons deux niveaux pour les séquences à venir :**

- Les ateliers de conduite qui aborderont les apprentissages premiers (maîtrise de l'engin, équilibre, coordination motrice)
- Les ateliers de pilotage qui seront plus techniques et assureront aux élèves un niveau de maîtrise supérieur (trajectoire, vitesse, gestion de l'incertitude)

### ***Les ateliers de conduite :***

**Atelier conduite du vélo à pied :** les élèves apprendront à marcher avec leur vélo, le tenir à 1 ou 2 mains, par le guidon et la selle, le porter par le cadre, tenir 2 vélos...

**Atelier équilibre :** apprendre à monter sur son vélo et démarrer à l'arrêt, en faisant la patinette, en course. Rouler le plus lentement possible, rouler en danseuse, en lâchant des appuis, en ramassant ou en touchant un objet...

**Atelier trajectoire :** s'entraîner à suivre une ligne, aller droit, tourner, contourner, passer sur un obstacle, une bascule, slalomer entre des obstacles, rouler en file indienne...

**Atelier maniabilité :** s'entraîner à freiner, s'arrêter, reprendre de la vitesse, participer à des jeux collectifs simples en se déplaçant sur son vélo...

### ***Les ateliers de pilotage :***

**Rouler avec une contrainte :** en suivant un capitaine, en slalomant, en freinant, en modifiant sa vitesse, en se baissant, en saisissant un objet, en shootant, en prenant de l'élan, en utilisant la roue libre...

**S'équilibrer :** rester dans une zone, suivre un tracé, contourner des obstacles, slalomer, passer sous, passer sur, sauter, changer de position, effectuer une course de lenteur...

**Elargir son champ de perception :** réaliser un slalom, toucher des objets suspendus ou posés sur le côté, en lançant des objets sur une cible, en regardant loin devant pendant des courses de vitesse ou de lenteur, etc.

**S'arrêter :** à un signal visuel ou à un son, dans une zone, sur une ligne, en conservant un espace avec celui qui nous précède, en se regroupant, en conservant un certain équilibre afin de pouvoir repartir aussitôt...

**Libérer ses appuis** : en roulant, lâcher une main (droite ou gauche), lâcher un pied, les deux, toucher un objet, le lancer, l'attraper, shooter, rouler en danseuse ou se placer en arrière de la selle...

**S'adapter à un déplacement collectif** : rouler l'un derrière l'autre plus ou moins vite, rattraper le précédent, respecter un espace, effectuer une course de lenteur en file indienne, rouler à deux en file ou de front, se passer une gourde ou un autre objet en roulant...

**Réaliser une performance mesurée** : il sera possible de développer cette compétence au travers de certains exercices comme des parcours chronométrés, des courses de vitesse ou de lenteur.

**Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive** : il sera possible de développer cette compétence au travers de certains exercices de type prouesses acrobatiques, figures imposées, etc.

**Changement de braquet** : pour bien gérer sa vitesse et l'effort à fournir en fonction du relief il sera nécessaire d'aborder cet aspect technique. Une séance n'y suffira pas, il sera nécessaire de revoir ce thème régulièrement. Pendant les sorties, il faudra inviter les adultes accompagnateurs à être vigilant sur ce point afin qu'ils puissent conseiller les élèves en difficulté.



**Les ateliers de mécanique** auront été abordés au cours des premières séances (réglages, petites réparations, gonflage des pneus, remettre une chaîne qui a déraillé). L'utilisation du dérailleur sera abordée plus tard.

**Des ateliers d'orientation** pourront être abordés simultanément ou ultérieurement en fonction du projet de la classe (lecture de plan pour réaliser un parcours, lecture de carte, programmation ou réalisation d'un parcours d'après carte...)

**Remarques** : les élèves dispensés pourront (dans la mesure où ils peuvent être présents dans la cour de l'école) participer à l'installation d'ateliers, chronométrer des temps, marquer les distances atteintes par les cyclistes, compter les points, noter les feuilles de résultats, donner le départ, prendre en charge la gestion d'un atelier, etc.

Les enfants n'ayant pas de vélo pourront travailler avec un élève de leur taille qui lui prêtera son engin pour chaque exercice (pas de changement de réglage de la bicyclette).

## Quelques propositions d'ateliers

(la dominante apparaît entre parenthèses)

1. Se déplacer à pied avec son vélo (maniabilité)
2. La patinette (équilibre)
3. Le slalom (équilibre et trajectoire)
4. S'arrêter en file indienne (trajectoire et sécurité)
5. La bascule (équilibre et trajectoire)
6. La panne d'essence (équilibre et trajectoire)
7. Course de lenteur (équilibre et champ de perception)
8. Course de vitesse (performance et sécurité)
9. Les ronds points (trajectoire et sécurité routière)
10. Rouler en groupe selon un code (sécurité et trajectoire)
11. La touchette (équilibre et appuis)
12. Les positions différentes (équilibre, appuis et acrobaties)
13. Les cabrages (équilibre, appuis et maniabilité)
14. Les acrobaties (équilibre, appuis et acrobaties)
15. Rouler en faisant varier ses appuis (équilibre et appuis)
16. Le marché du cycliste (équilibre et appuis)
17. Ranger dans les caisses (équilibre et appuis)
18. Les 4 coins (maniabilité et prise d'information)
19. Les derniers ont gagné (maniabilité et prise d'information)
20. Le réglage de la selle (technique et confort)
21. Utiliser le dérailleur (technique et gestion de l'effort)
22. Changer de développement (technique et gestion de l'effort)
23. Le parcours aménagé ou gymkhana (équilibre, trajectoire, appuis, perception, maniabilité)

### 1- Se déplacer à pied avec son vélo (maniabilité)

**But du jeu** : savoir manœuvrer son engin lorsqu'on doit se déplacer en marchant

**Aménagement** : parcours déterminé

**Règles et consignes** : je réalise le parcours en marchant et en faisant rouler mon vélo à mes côtés

**Critères de réussite** : le vélo et l'enfant ne sont pas tombés  
Aucun obstacle n'a été percuté

**Variables** : tenir le vélo à deux mains (sur le guidon, le guidon et la selle), à une main, soulever le vélo pour franchir un obstacle (cadre sur l'épaule, par le guidon et la selle ou le guidon et le cadre), faire une marche arrière, suivre quelqu'un, avancer à deux de front, déplacer seul deux vélos, etc.

**Evolutions possibles** : organiser un relais, un temps chronométré, complexifier ou simplifier le parcours, simuler le rangement des bicyclettes.

### 2- La patinette (équilibre)

**But du jeu** : Se déplacer en patinant d'un pied au sol (patinette debout)

**Aménagement** : Une caissette par enfant



**Règles et consignes** : Un pied sur une pédale, l'autre pied pour patiner au sol  
Se déplacer entre les caissettes  
On peut s'arrêter en posant le pied libre sur une caissette

**Critères de réussite** : Le pied ne quitte pas la pédale  
Les caissettes ne tombent pas

**Evolutions possibles** : Aller d'un point à un autre en ligne droite  
Changer le pied d'appui sur la pédale, suivre un tracé

### **3- Le slalom** (équilibre et trajectoire)

**But du jeu** : Contourner 5 à 15 obstacles sans les toucher

**Aménagement** : Des plots, pneus ou cerceaux espacés de 2 m

**Règles et consignes** : Une ligne de départ, une ligne d'arrivée  
Partir un par un  
Revenir sur le côté

**Critères de réussite** : Je contourne les obstacles sans les toucher

**Evolutions possibles** : Plots plus ou moins rapprochés  
On peut partir à deux en même temps  
Faire le même parcours le plus vite possible ou le plus lentement possible

### **4- S'arrêter en file indienne** (trajectoire et sécurité)

**But du jeu** : Au signal, savoir s'arrêter l'un derrière l'autre sans se percuter

**Aménagement** : Grand espace  
Les enfants sont groupés par 3 ou 4

**Règles et consignes** : Rouler en file indienne  
Au signal les groupes doivent s'arrêter en file indienne

**Critères de réussite** : Personne ne se touche

**Evolutions possibles** : Faire varier le nombre de vélos dans un groupe pour arriver à la classe entière

### **5- La bascule** (équilibre et trajectoire)

**But du jeu** : Franchir un obstacle à bascule (une planche posée ou vissée sur un rondin)

**Aménagement** : poser une planche sur un axe, la bascule doit pencher du côté où le cycliste va arriver

**Règles et consignes** : Prendre son élan et franchir la bascule en maîtrisant sa vitesse et sa trajectoire  
Ne pas poser le pied au sol

**Critères de réussite** : Réussir 3 fois en 5 passages

**Evolutions possibles** : Faire le plus de passages possibles dans un temps imparti (2 minutes) : 1 point par passage réussi  
Rétrécir la planche et/ou augmenter la hauteur  
Diminuer la hauteur et/ou élargir la planche

## **6- La panne d'essence** (équilibre et trajectoire)

**But du jeu** : Aller le plus loin possible en partant du haut du plan incliné

**Aménagement** : Un plan incliné

**Règles et consignes** : Les pieds au sol, l'enfant peut donner une seule impulsion avec ses pieds  
Il faut rouler droit, ne pas pédaler, ne pas poser de pied au sol  
Dès que l'enfant pose un pied au sol, l'endroit est considéré comme son point d'arrivée.  
Trois essais pour atteindre le point le plus éloigné

**Critères de réussite** : Trouver une posture qui permet d'aller le plus loin possible  
Le point d'arrivée le plus éloigné du départ

**Evolutions possibles** : Un slalom après la descente  
Rester debout sur les pédales  
Donner un coup de pédale au départ ou prendre de l'élan sur une partie déterminée du parcours  
Après un essai, se fixer une zone d'arrivée et l'atteindre en un temps limité ou en 4 essais

## **7- Course de lenteur** (équilibre et champ de perception)

**But du jeu** : maintenir son équilibre à vitesse réduite

**Aménagement** : par groupe de 5 enfants  
Une piste d'une dizaine de mètres de longueur avec ligne de départ et ligne d'arrivée

**Règles et consignes** : il faut partir au signal mais essayer d'arriver le dernier  
On ne doit pas poser le pied par terre  
On ne doit pas toucher les autres

**Critères de réussite** : je conserve un équilibre tout au long du parcours  
Je garde les pieds sur les pédales  
J'arrive à pédaler en freinant constamment

**Evolutions possibles** : concours du plus petit parcours réalisé en 2 minutes  
Défis à deux  
Placer des obstacles (slalom, planche à bascule, porte...)

## **8- Course de vitesse** (performance et sécurité)

**But du jeu** : maîtriser le pilotage de son engin pour enchaîner un départ rapide, une bonne propulsion et un freinage d'urgence tout en conservant une trajectoire précise et maîtrisant son émotion.

**Aménagement** : une piste avec lignes de départ et d'arrivée séparées d'au moins 50 mètres  
Prévoir un couloir assez large par joueur  
Eventuellement un chronomètre

**Règles et consignes** : par 4 ou 5 selon le nombre de couloirs possibles, départ au signal du premier arbitre. Un second arbitre placé sur la ligne d'arrivée indique l'ordre d'arrivée

**Critères de réussite** : ordre d'arrivée

**Evolutions possibles** : course contre la montre (avec un temps très court, + ou - 5 secondes) avec départ lancé ou arrêté  
Monter ou descendre de groupe selon les classements

## **9- Les ronds points** (trajectoire et sécurité routière)

**But du jeu** : Rouler en prenant des directions sur des ronds points

**Aménagement** : L'espace dépend du nombre d'élèves (1/2 classe maxi)  
un nombre de ronds points (cerceaux ou plots) égal ou supérieur au nombre d'élèves

**Règles et consignes** : Ne pas sortir du terrain, ne pas poser pied à terre, ne jamais se croiser

**Critères de réussite** : Respecter les règles pendant 4 minutes

**Evolutions possibles** : Agrandir les distances entre les ronds points  
Diminuer le nombre de joueurs  
Respecter en plus les priorités à droite  
Diminuer le nombre de ronds points

## **10- Rouler en groupe selon un code** (sécurité et trajectoire)

**But du jeu** : Rouler en groupe de 4 ou 5 vélos

**Aménagement** : Sur un tracé donné

**Règles et consignes** : S'accorder sur un espace à respecter entre les vélos  
La situation dure 3 minutes

**Critères de réussite** : Au coup de sifflet final, le groupe est intact (espaces entre les vélos)

**Evolutions possibles** : Groupes de vélos plus ou moins nombreux  
Des arrêts (panneaux ou ordres du premier)  
Inclure des obstacles et des difficultés  
Augmenter le temps

Ajouter au parcours un travail sur panneaux routiers et évolution en groupe

### **11- La touchette** (équilibre et appuis)

**But du jeu** : toucher un objet suspendu pour se concentrer sur d'autres tâches que la conduite

**Aménagement** : suspendre un objet (cerceau, quille) à un arbre, ou plusieurs objets à différentes hauteurs

**Règles et consignes** : en passant sous l'arbre, il faut toucher l'objet avec la main droite, au passage suivant avec la main gauche, puis au dernier avec la tête

**Critères de réussite** : nombre de touches, le vélo ne s'arrête pas et n'est pas déséquilibré.

**Evolutions possibles** : temps imparti pour un maximum de touchettes

### **12- Les positions différentes** (équilibre, appuis et acrobaties)

**But du jeu** : Trouver des positions différentes sur le vélo

**Aménagement** : Un vélo chacun ou un vélo pour deux  
Un observateur

**Règles et consignes** : Ne pas être à l'arrêt  
Respecter le thème donné par le maître  
-sans s'asseoir  
-trajet imposé  
-main ailleurs que sur le guidon...

**Critères de réussite** : Réussir 3 acrobaties différentes sur chaque thème  
Rechercher le beau, l'original, le difficile, etc.

**Evolutions possibles** : Une seule acrobatie par thème  
Enchaîner les 3 acrobaties

### **13- Les cabrages** (équilibre, appuis et maniabilité)

**But du jeu** : faire passer sa roue avant par dessus de petits obstacles en position dite « en danseuse »

**Aménagement** : Un vélo par enfant ou un vélo pour deux avec un observateur  
Des objets posés au sol (corde, latte, planche, caillou, rondin...)  
Possibilité de travailler par groupes

**Règles et consignes** : réaliser des cabrages, des sauts, pour faire passer la roue avant de son vélo par dessus les obstacles posés au sol

**Critères de réussite** : franchir le maximum d'objets sans les toucher en un temps imparti.  
On pourra marquer des points en fonction de la hauteur de l'objet

**Evolutions possibles** : poser une roue dans une zone déterminée (entre deux lattes, dans un cerceau, sur un objet posé au sol...), franchir un trottoir...

## **14- Les acrobaties** (équilibre, appuis et acrobaties)

**But du jeu** : Trouver des équilibres nouveaux, maîtrise fine de la propulsion, du freinage...

**Aménagement** : Un vélo par enfant ou un vélo pour deux  
Un observateur

**Règles et consignes** : réaliser des cabrages, des sauts, des freinages particuliers

**Critères de réussite** : Réussir les figures demandées  
Rechercher le beau, l'original, le difficile, etc.

**Evolutions possibles** : poser une roue dans une zone déterminée (entre deux lattes, dans un cerceau, sur un objet posé au sol...)  
Suivre des traces précises au sol sans faire sortir une seule roue du circuit.

## **15- Rouler en faisant varier ses appuis** (équilibre et appuis)

**But du jeu** : être capable d'adapter sa position en fonction de la situation, être capable de lâcher certains appuis (pédale, guidon, selle)

**Aménagement** : parcours balisé avec des zones clairement délimitées par des plots

**Règles et consignes** : du plot n°1 au plot n°2, tendre son bras droit pour indiquer un changement de direction, puis tourner à droite.

du plot n°3 au plot n°4, tendre son bras gauche pour indiquer un changement de direction, puis tourner à gauche.

du plot n°5 au plot n°6, rouler droit en tenant son guidon au centre, les mains touchent le centre.

du plot n°7 au plot n°8, prendre de l'élan puis lâcher les pédales en levant les pieds.

Reprendre le contrôle du pédalier puis toucher du pied gauche la quille, idem du pied droit.

du plot n°9 au plot n°10, rouler droit en danseuse (pédaler sans prendre appui sur la selle), prendre de la vitesse puis du plot n°11 au plot n°12, rouler en plaçant ses fesses en arrière de la selle, les manivelles des pédales sont horizontales (position adaptée aux descentes importantes).

**Critères de réussite** : le vélo conserve sa trajectoire sans être déséquilibré, les freins sont utilisés à bon escient

**Evolutions possibles** : varier les parcours, temps limité, augmenter ou diminuer le nombre de situations.

## **16- Le marché du cycliste** (équilibre et appuis)

**But du jeu** : conserver son équilibre et sa trajectoire en lâchant des appuis pour saisir des objets puis les transporter

**Aménagement** : un parcours sur lequel sont posés des objets (quilles assez haute posées au sol,

balles ou petits objets posés sur un support) et une caisse à l'arrivée

**Règles et consignes** : il faut ramasser un objet en roulant et venir le déposer dans la caisse

**Critères de réussite** : l'enfant regarde l'objet qu'il va saisir, le prend tout en conservant une trajectoire maîtrisée, pas de chute, pas de pied posé au sol

**Evolutions possibles** : en un temps donné, ramener le plus grand nombre d'objets dans la caisse

### **17- Ranger dans les caisses** (équilibre et appuis)

**But du jeu** : Ranger l'objet ramassé dans la caisse adéquate

**Aménagement** : un terrain délimité, des caisses et des objets correspondants aux caisses

**Règles et consignes** : Ne pas sortir du terrain, ne pas se toucher, ramasser un objet à la fois  
Toute l'équipe joue en même temps

**Critères de réussite** : Tous les objets sont dans leur caisse

**Evolutions possibles** : Dans un temps imparti  
Avec plus de caisses

### **18- Les 4 coins** (maniabilité et prise d'information)

**But du jeu** : Au signal quitter sa maison pour en rejoindre une autre

**Aménagement** : 4 maisons sont matérialisées au sol  
5 ou 6 joueurs

**Règles et consignes** : Le ou les joueurs sans maisons essaient d'en reprendre une  
Ne pas se toucher

**Critères de réussite** : Ne pas rester 2 fois de suite sans maisons

**Evolutions possibles** : Agrandir l'espace  
diminuer ou augmenter le nombre de maisons, de joueurs

### **19- Les derniers ont gagné** (maniabilité et prise d'information)

**But du jeu** : Rester dans l'espace délimité pour ne pas être éliminé

**Aménagement** : 8 à 12 joueurs dans un espace identifié

**Règles et consignes** : Ne pas se toucher, celui qui sort des limites est éliminé  
Les 3 joueurs restants marquent chacun un point, puis la partie reprend avec tout le monde

**Critères de réussite** : Marquer le plus grand nombre de points possible

**Evolutions possibles** : Diminuer ou agrandir l'espace de jeu en fonction du nombre de joueurs  
Ajouter des obstacles

## **20- Le réglage de la selle** (technique et confort)

**But de l'atelier** : régler la hauteur et la position de la selle pour un meilleur confort de conduite

**Aménagement** : des clés plates, une pince multiprise et la présence du maître

**Règles et consignes** : en se faisant aider par un camarade, chaque enfant détermine si sa selle est à la bonne hauteur et décide de faire un réglage ou non.

En cas de réglage, il faut desserrer la fixation de la tige de selle et amener cette dernière à la bonne hauteur. Resserrer la fixation pour conserver le bon réglage après un deuxième essai.

**Critères de réussite** : l'enfant doit avoir la jambe pratiquement droite lorsqu'il est correctement assis et que la pédale est en position basse.

## **21- Utiliser le dérailleur** (technique et gestion de l'effort)

**But du jeu** : Réagir en fonction de la difficulté en utilisant le dérailleur

**Aménagement** : un terrain rectangulaire dont la longueur est assez importante (minimum 100m)

**Règles et consignes** : Départ un par un, un observateur surveille le changement des vitesses

- départ petit braquet : accélérer en montant les vitesses jusqu'au premier coin (première longueur)
- ralentir puis virer
- changer de vitesse pendant la traversée de la largeur
- virer, accélérer et changer éventuellement de vitesses pour finalement s'arrêter au bout de la seconde longueur

**Critères de réussite** : Réussir le parcours en utilisant son dérailleur en fonction de la situation

**Evolutions possibles** : Le parcours devient chronométré

Ne pas utiliser le dérailleur, mais passer en danseuse pour reprendre de la vitesse (simplification)

## **22- Changer de développement** (technique et gestion de l'effort)

**But du jeu** : faire percevoir la différence entre les braquets (tant au niveau de l'effort à fournir que de la distance parcourue), rendre capable de choisir un type de braquet en fonction de la pente du circuit, être capable de choisir le bon braquet pour rouler avec aisance.

**Aménagement** : en espace protégé, il sera probablement difficile d'atteindre les objectifs fixés ci-dessus. On pourra utiliser un terrain le plus vaste possible, si possible en pente.

Les enfants travaillent par deux, un sur le vélo, un observateur

**Règles et consignes** : comptez le nombre de tours du pédalier nécessaires pour effectuer la traversée du terrain.

Faites la même observation en changeant de braquet

**Critères de réussite** : je sais quel est le braquet qui permet le plus grand développement  
Je sais choisir le braquet le plus adapté au relief et à la vitesse  
Je sens que je dois changer de braquet lorsque mon effort se transforme

**Evolutions possibles** : au cours des sorties, il faudra inviter les adultes accompagnateurs à être vigilant sur ce point afin qu'ils puissent repérer et conseiller les élèves en difficulté.

### **23- Le parcours aménagé ou gymkhana** (équilibre, trajectoire, appuis, perception, maniabilité)

**But du jeu** : franchir les différentes étapes du parcours en s'adaptant aux difficultés variées

**Aménagement** : Des plots, des quilles, des pneus ou cerceaux, une bascule, une planche étroite, des cordes, des lattes, un élastique, divers objets, etc.

**Règles et consignes** : travailler par groupes de 5 élèves

Une ligne de départ, une ligne d'arrivée

Partir un par un en respectant le parcours imposé

**Critères de réussite** : un ou plusieurs points pour chaque étape correctement franchie

**Remarque** : cet atelier peut être la compilation de plusieurs autres ateliers vus précédemment (patinette, slalom, bascule, course de lenteur, touchette, lâcher des appuis, le marché du cycliste...). On pourra y ajouter le passage sous un élastique, le passage sur une planche étroite, le passage entre des plots, entre deux cordes posées au sol et formant un entonnoir, etc.

**Evolutions possibles** : obstacles et difficultés plus ou moins rapprochés

Faire le même parcours le plus vite possible ou le plus lentement possible

Du matériel pourra être fourni à un groupe d'élèves. Ils auront pour consigne de réaliser un parcours, de le tester et le modifier si nécessaire. Ils proposeront à d'autres groupes de réaliser leur parcours.



## GRAND PARCOURS A POINTS (évaluation intermédiaire ou finale)

**But du jeu :** Effectuer le parcours ou passer aux différents ateliers dans l'ordre

**Aménagement :** 8 ateliers avec pour chaque élève un capital de points à préserver  
Évaluation en binôme ou avec des juges d'ateliers

### Règles et consignes :

- 1) passer sous l'élastique tout en restant dans le couloir étroit  
(2 POINTS ; -1 si je touche l'élastique, -1 si je sors du couloir)
- 2) slalom rapide avec une dizaine de plots : passer rapidement (temps limite à étalonner auparavant)  
(5 POINTS ; -1 si je suis hors temps, -1 si je touche un cône, -1 si pied à terre ou cône sauté)
- 3) rouler sur la planche étroite  
(2 POINTS ; -1 si sortie de planche, -1 si pied à terre)
- 4) accélérer sur 20 m et s'arrêter entre 2 repères sans toucher le 2ème  
(3 POINTS ; -1 si je ne change pas de vitesse, -1 si je m'arrête avant ou après, -1 si je dérape de la roue arrière)
- 5) franchir 2 lattes (ou cordes) en faisant passer la roue avant au dessus (cabrer)  
(2 POINTS ; -1 par obstacle manqué)
- 6) passer dans un couloir-entonnoir sans toucher les côtés (matérialisés par des cordes ou chaînes)  
(1 POINT ; -1 si je touche les bords)
- 7) franchir 1 planche à bascule  
(2 POINTS ; -1 si je pose un pied, -1 si une de mes deux roues n'est pas passée sur la totalité de la planche)
- 8) course de lenteur de 30 secondes (étalonner auparavant, on peut prévoir 30 secondes pour 10m.)  
(3 POINTS ; en fonction de la zone atteinte au bout des 30 seconde, -1 si je pose un pied, -1 si je sors du couloir (zigzag))

**Critères de réussite :** fiche d'évaluation (chaque groupe remplit la grille ci-dessous pour chaque élève)

**Evolutions possibles :** varier les situations du parcours

Ateliers	1 élastique	2 slalom	3 planche	4 freiner	5 cabrer	6 entonnoir	7 bascule	8 lenteur	Total
Note maxi	2	5	2	3	2	1	2	3	20
Note Obtenue									
Signature du juge									

## GRAND PARCOURS A POINTS (feuille de résultats d'un groupe)

Elève :	1 élastique	2 slalom	3 planche	4 freiner	5 cabrer	6 entonnoir	7 bascule	8 lenteur	Total
Note maxi	2	5	2	3	2	1	2	3	20
Note obtenue									

Nom et signature des juges :

Elève :	1 élastique	2 slalom	3 planche	4 freiner	5 cabrer	6 entonnoir	7 bascule	8 lenteur	Total
Note maxi	2	5	2	3	2	1	2	3	20
Note obtenue									

Nom et signature des juges :

Elève :	1 élastique	2 slalom	3 planche	4 freiner	5 cabrer	6 entonnoir	7 bascule	8 lenteur	Total
Note maxi	2	5	2	3	2	1	2	3	20
Note obtenue									

Nom et signature des juges :

Elève :	1 élastique	2 slalom	3 planche	4 freiner	5 cabrer	6 entonnoir	7 bascule	8 lenteur	Total
Note maxi	2	5	2	3	2	1	2	3	20
Note obtenue									

Nom et signature des juges :

Elève :	1 élastique	2 slalom	3 planche	4 freiner	5 cabrer	6 entonnoir	7 bascule	8 lenteur	Total
Note maxi	2	5	2	3	2	1	2	3	20
Note obtenue									

Nom et signature des juges :

- 1) passer sous l'élastique tout en restant dans le couloir étroit (2 POINTS ; -1 si je touche l'élastique, -1 si je sors du couloir)
- 2) slalom rapide avec une dizaine de plots : passer rapidement (temps limite à étalonner auparavant) (5 POINTS ; -1 si je suis hors temps, -1 si je touche un cône, -1 si pied à terre ou cône sauté)
- 3) rouler sur la planche étroite (2 POINTS ; -1 si sortie de planche, -1 si pied à terre)
- 4) accélérer sur 20 m et s'arrêter entre 2 repères sans toucher le 2<sup>ème</sup> (3 POINTS ; -1 si je ne change pas de vitesse, -1 si je m'arrête avant ou après, -1 si je dérape de la roue arrière)
- 5) franchir 2 lattes (ou cordes) en faisant passer la roue avant au dessus (cabrer) (2 POINTS ; -1 par obstacle manqué)
- 6) passer dans un couloir-entonnoir sans toucher les côtés (matérialisés par des cordes ou chaînes) (1 POINT ; -1 si je touche les bords)
- 7) franchir 1 planche à bascule (2 POINTS ; -1 si je pose un pied, -1 si une de mes deux roues n'est pas passée sur la totalité de la planche)
- 8) course de lenteur de 30 secondes (étalonner auparavant, on peut prévoir 30 secondes pour 10m.) (3 POINTS ; en fonction de la zone atteinte au bout des 30 seconde, -1 si je pose un pied, -1 si je sors du couloir (zigzag))

## Pistes de travail pour l'approche et l'exploitation de cartes aux cycles 2 et 3

(Travail réalisé avec Sylvie Momeux)

La lecture de carte est une activité complexe. Voici quelques pistes de travail pour préparer vos élèves à cet apprentissage. On utilisera pour chaque exercice des extraits de cartes photocopiés (un par élève), un exemplaire de la carte originale pour y lire la légende et repérer les couleurs utilisées.

### Objectifs proposés :

#### 1. Faire ressortir des éléments significatifs par un coloriage spécifique :

- Carte des différentes voies de circulation (routes, pistes, sentiers)
- Carte des zones cultivées (vergers, vignes, champs ou prés)
- Cartes des zones boisées (éviter de distinguer les essences si trop complexe)
- Carte des cours d'eau (repérer dans la légende ce qui s'y rattache)
- Carte du « construit par l'homme » (voir les symboles des édifices)

#### 2. Lecture des écrits de la carte :

- Noms propres
- Abréviations (travailler les hypothèses)
- Nombres

#### 3. Lecture des courbes de niveau

- Profiler l'itinéraire, repérer les altitudes

#### 4. Lecture des limites administratives

- Notion de commune et d'agglomération
- Le tracé des limites territoriales suit souvent des éléments naturels du relief

#### 5. Utilisation du quadrillage comme coordonnées géographiques théoriques pour lire la carte (attention ces repères n'existent pas sur le terrain)

#### 6. Lecture de l'échelle

#### 7. L'orientation de la carte : le nord est conventionnellement placé vers le haut de la carte

#### 8. Observation de cartes thématiques différentes de la portion géographique visée, comprendre en quoi ces cartes varient selon leur fonction (codage et légende adaptés)

- Cartes routière, géologique, administrative...
- Plan cadastral

#### 9. Exercices d'entraînement à la lecture de carte, lorsque les codes sont connus de tous les élèves

- Dictée de cheminements
- Donner un descriptif précis d'un cheminement imposé

### Attention !

- Veiller à la bonne qualité du document proposé pour une lecture aisée.
- Les photocopies de cartes sont autorisées par l'I.G.N. pour un usage pédagogique.
- En cas de modification des cartes au photocopieur : penser à mettre l'échelle donnée initialement sur un post-it et le coller sur la portion de carte à réduire ou à agrandir.

## Randonnée à bicyclette sur les voies publiques en Vaucluse

Résumé des contraintes et connaissances de l'enseignant :

<b>Textes de référence</b>	<b>Circulaire</b> : n° 99-136 du 21.09.1999 (B.O. HS n°7 du 23.09.1999 : <b>Organisation des sorties scolaires</b> ) <b>Note de Service</b> : n° 84-027 du 13.01.84 (B.O. n° 4 du 26.01.1984) " Emploi pour les élèves des écoles élémentaires de leurs bicyclettes comme moyen de déplacement en groupe "
<b>Autorisations</b>	- Du directeur d'école. - Des propriétaires, si passage sur des terrains privés. - Veiller à respecter les règles des sorties régulières ou irrégulières selon les cas
<b>Information</b>	Dans tous les cas de sorties, les familles doivent être précisément informées des conditions dans lesquelles elles sont organisées.  Activité inscrite obligatoirement dans le cadre du projet d'école.  Information de l'IEN.
<b>Assurances</b>	- Prévoir l'assurance des accompagnateurs, lors d'une sortie régulière. - Prévoir l'assurance des accompagnateurs et des élèves, lors de sorties facultatives. - Cas particulier de la bicyclette utilisée comme moyen de déplacement pour se rendre sur un lieu d'activité. - autorisé exclusivement au cycle 3. - assurance spécifique obligatoire pour les élèves.
<b>Encadrement</b>	A l'école élémentaire, l'encadrement pour pratiquer la bicyclette en randonnée sur la voie publique (et sentier) est de 2 adultes au moins, quelle que soit la taille du groupe. Au-delà de 12 élèves, 1 adulte supplémentaire pour 6 en plus. <i>Exemple, pour une classe de 24 élèves, l'enseignant + 3 adultes agréés ; pour une classe de 25 élèves, l'enseignant + 4 adultes agréés.</i>  En lieu protégé (cour de l'école) il n'est pas nécessaire d'avoir recours à un encadrement renforcé.
<b>Qualification</b>	L'enseignant peut enseigner cette activité qui se déroule sous sa responsabilité et peut à sa demande être assisté par un autre enseignant ou un intervenant extérieur <b>dûment agréé par l'inspecteur d'académie</b> et autorisé par le directeur d'école. <b>Intervenants rémunérés</b> B.E. spécifique (cyclisme, VTT) OU B.E.E.S. ACTIVITÉS DU CYCLISME. BAPAAT dans l'activité sous la responsabilité d'un B.E. E.T.A.P.S. pouvant justifier d'une compétence dans l'activité. BESAAPT (sauf VVT) pouvant justifier d'une compétence dans l'activité. <b>Intervenants bénévoles :</b> Reconnaissance de compétence dans l'activité (agrément par l'I.E.N. après une formation et une évaluation encadrées par un conseiller pédagogique).

<b>Sécurité</b>	<p>Port d'un casque protecteur conforme aux normes en vigueur, obligatoire.  Vélo conforme aux normes en vigueur du code de la route.  Repérer les itinéraires avec les variantes possibles. Exclure les routes dangereuses.  Déposer à l'école l'itinéraire et les horaires prévus (fiche annexe pour les sorties scolaires).  Prévoir les n° de téléphone d'urgence et de l'école (carte téléphonique, pièces de monnaie, téléphone portable...).</p> <p>Se renseigner sur les prévisions météorologiques 08.92.68.02.84 (annulation de la sortie possible).</p> <p>Prévoir un véhicule d'assistance avec feux de détresse allumés, placé derrière les groupes. On pourra y transporter les sacs des élèves, de l'eau, des aliments énergétiques, la trousse de secours et la trousse de réparation.</p> <p>Prévoir 1 trousse de secours qui se trouvera dans la « voiture balai » ou avec l'adulte « serre file ».</p> <p>La distance à respecter entre chaque groupe d'élèves doit être suffisante pour permettre à un véhicule de s'intercaler entre chaque groupe.</p>
<b>Lieu de pratique</b>	<p>Sur site protégé pour les premiers apprentissages.</p> <p>Sur routes et chemins faciles ou balisés ne présentant pas de risques particuliers.</p>
<b>Conditions matérielles</b>	<p>Vélos en bon état (pneus, freins...) et adaptés à la taille des enfants.  1 trousse de réparation qui sera transportée dans le véhicule suiveur.  Tenue vestimentaire adaptée à l'activité et aux conditions climatiques – les gants sont recommandés pour protéger les mains en cas de chute.  Prévoir boissons (eau) et aliments énergétiques.</p>
<b>Organisation du groupe</b>	<p>Les élèves rouleront en file indienne. Prévoir des intervalles réguliers de l'ordre de 3 m sur le plat (et plus en descente) entre chaque cycliste.  A l'avant, un adulte et un élève fiable imprimeront un rythme moyen adapté au niveau du groupe.</p> <p>Les adultes seront régulièrement intercalés dans le groupe. L'enseignant pourra placer devant eux des enfants moins fiables pour assurer une surveillance maximale. Sur les chemins et les très petites routes, la classe pourra ne former qu'un groupe unique.</p> <p>Dès qu'il y aura des véhicules, la classe se scindera en plusieurs groupes (accompagnés d'un adulte, l'idéal étant un groupe de huit élèves encadrés par deux adultes). La distance à respecter entre chaque groupe d'élèves doit être suffisante pour permettre à un véhicule de s'intercaler entre chaque groupe.</p> <p>Prévoir des regroupements réguliers de l'ensemble des groupes à des endroits reconnus qui le permettent.</p>
<b>Remarques</b>	<p>Cette activité nécessite une préparation particulière : étude de la carte avec les élèves, choix d'itinéraires, signalisation routière (panneaux, feux, marquages), circulation routière (respect des priorités, regroupements aux feux, aux stops...).</p> <p>Il faudra préparer son matériel et vérifier que les bicyclettes sont en bon état.</p> <p>Avant la sortie, s'assurer de la compétence des élèves.</p> <p>L'utilisation du V.T.T. comme simple moyen de déplacement sur route ou sur chemin ne présentant pas de risque particulier relève de l'activité randonnée à bicyclette.</p>

## Bibliographie

Essai de réponse - Cyclisme à l'école - M.E.N. Fédération Française de cyclisme et Fédération Française de cyclotourisme - Editions Revue E.P.S. 1999. 86 pages.

Essai de réponse – les activités de pleine nature – la bicyclette à l'école – Editions Ministère de l'Education Nationale 1987. 86 pages.

Revue EPS1 on trouvera des articles de qualité concernant la bicyclette à l'école dans les numéros suivants : 13, 23, 42, 57, 58, 67, 68, 81, 83, 84, 96, 109.

Education physique – le guide de l'enseignant – tome 2 (comment enseigner l'EPS aux enfants : les activités) Editions revue EPS 1994. Pages 85 à 114.

La bicyclette – collection dossiers de documentation n°13 – Annick Domenech et Christiane Berthet – Ministère de l'éducation nationale et C.N.D.P. – 1986

Fichier E.P.S. au cycle 2 - Editions Scolavox 2002 99€

Fichier E.P.S. au cycle 3 - Editions Scolavox 2002 99€

L'éducation à la sécurité – l'EPS à l'école – J. Eisenbeis et Y. Touchard – Editions revue EPS 1995. Pages 115-121.

A l'école de l'éducation physique – guide pratique pour l'enseignant à l'école primaire – Michel Delaunay – CRDP pays de Loire 1995. Pages 258-278.

## Textes de référence

Circulaire 99-136 du 21 septembre 1999. B.O. hors série numéro 7 du 23 septembre 1999: « **organisation des sorties scolaires** » ; concernant les activités à encadrement renforcé.

Dossier départemental de septembre 2001 concernant "**les activités physiques et sportives et les sorties scolaires**" en Vaucluse.

**Note de Service:** N° 84-027 du 13.01.84 (B.O. n° 4 du 26.01.1984) "**Emploi pour les élèves des écoles élémentaires de leurs bicyclettes comme moyen de déplacement en groupe**".

Circulaire n°92-196 du 3 juillet 1992 sur la participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires.

Documents d'accompagnement du ministère de l'éducation nationale du 24 mars 2000: fiches pratiques « questions-réponses » concernant les sorties scolaires dans écoles maternelles et élémentaires publiques ».

**Circulaire n° 87-287 du 25 septembre 1987 (B.O.E.N. n° 34 du 1er octobre 1987)**  
**Education et sécurité routière dans les écoles maternelles et les écoles élémentaires.**

## Sites sur Internet

Inspection Académique du Pas de Calais : <http://netia62.ac-lille.fr/Siteia62/eps/depart.htm>  
<http://netia62.ac-lille.fr/Siteia62/eps/appn/roule/roule00.htm>

Site E.P.S. de l'académie de Dijon comprenant un dossier sur le V.T.T. <http://webpublic.ac-dijon.fr/pedago/eps/vtt/index.htm> Un document remarquable par la qualité de son analyse et sa présentation richement illustrée avec de nombreuses photos : <http://www.ac-dijon.fr/pedago/eps/vtt/INDEX.htm>

Traitement didactique du vélo tout terrain. Par Hubert GOUTAGNEUX - Professeur EPS au L.P.J. MONNET à la FERRE (02) - Membre du GRIF APPN de l'académie d'AMIENS.  
<http://www.ac-amiens.fr/academie/pedagogie/premierdegre/circonscriptionsoise/noyon/default.htm>

Histoire de la bicyclette : <http://members.aol.com/maujas/veloweb/Page1.html>

Un petit document concernant l'historique de la bicyclette sur le site de l'I.U.F.M. de Lyon  
<http://web.lyon.iufm.fr/formateurs/lyon/product/vehicule/index.html>

Le permis vélo (un petit travail présenté par les élèves de l'école de Saint Vallier, dans les Alpes-Maritimes) : [http://mtn-cremli.ac-nice.fr/~ere/St\\_vallier/code/](http://mtn-cremli.ac-nice.fr/~ere/St_vallier/code/)

# Annexes

Réglementation dans le Vaucluse (A.P.S. et sorties scolaires I.A. de Vaucluse, septembre 2001)

Fiche technique cyclisme élaborée par les C.P.C. E.P.S. du Vaucluse

Les textes officiels (note de service n° 84-027, circulaire 87-287)

Les formulaires à utiliser pour une demande d'autorisation de sortie régulière ou occasionnelle (extraits de la circulaire n° 99-136 concernant l'organisation des sorties scolaires.)

Les fiches action utilisées dans le Vaucluse (pour une activité)

Les documents utilisés par les conseillers pédagogiques pour l'agrément des accompagnateurs bénévoles