

Vélo

Module de 6 séances au cycle 3

FICHE VELO CYCLE 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°1	
Compétences visées : Etre capable de se déplacer et de se propulser	
	<p>Mise en activité Se déplacer en draisienne</p> <p>Description :</p> <p>En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.
	<p>Situation S'équilibrer longtemps</p> <p>Description :</p> <p>En vague : les enfants sont en position de patinette debout. Devant chaque colonne d'enfants, des objets (caissettes) sont disposées.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- Patine, le pied libre au sol.- Arrête-toi en posant un pied sur une caissette et repars. <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none">- Placer les caissettes en dispersion.- Effectuer la situation de chaque côté du vélo- Augmenter l'allure d'exécution
	<p>Situation 2 Parcours de maniabilité en draisienne</p> <p>Description :</p> <p>Le matériel (caissette, plot, barre au sol, cerceau, pont,...) est dispersé dans l'espace. Un plot de couleur indique le sens de franchissement de l'obstacle.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- En draisienne, déplacez-vous en franchissant les obstacles dans le sens indiqué.

FICHE VELO CYCLE 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°2	
Compétences visées : - Etre capable de maîtriser sa vitesse	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">- En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.- Vous devez aller le plus loin possible en équilibre.
	<p><u>Situation 1</u> Jouer avec ses freins (1, 2, 3 soleil) Description : En ligne : chaque enfant roule à allure modérée.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- Au signal, serrez les freins puis posez un pied au sol.
	<p><u>Situation 2</u> Réguler sa vitesse Description : Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche.
	<p><u>Situation 3</u> Réaliser un parcours simple Description : Le matériel (caissette, plot, barre au sol, cerceau, pont,...) est dispersé dans l'espace. Un plot de couleur indique le sens de franchissement de l'obstacle.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- En draisienne, déplacez-vous en franchissant les obstacles dans le sens indiqué.

FICHE VELO CYCLE 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°3	
Compétences visées : - Etre capable de maîtriser le vélo	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne. Consigne : - Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche (ou court).</p>
	<p><u>Situation 1</u> Suivre un trajet précis Description : Sur un terrain plat, réaliser un circuit en boucle comportant des virages : le circuit fait un mètre de large au départ, puis après 2 ou 3 m, réduire sa largeur à 0,50m. Un plot est placé à 10 m du départ. Consignes : - Vous parcourez le circuit sans sortir du couloir et sans poser le pied au sol. - Le premier part ; le deuxième part quand le premier passe devant le plot et ainsi de suite. - Vous conservez une distance de 10 m entre vous.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Réaliser un slalom Description : - Sur un terrain plat, prévoir 4 circuits de slalom en aller et retour. A l'aller, les plots sont espacés de 5 m, au retour, ils sont espacés de 3m. - Un élève ne part que lorsque le précédent a franchi le 3^e plot. Consigne : - Slalom entre les plots à l'aller et au retour. Variables : - Varier la distance entre les plots.</p>
	<p><u>Situation 3</u> Passer sous un obstacle Description : - Sur un terrain plat prévoir 4 circuits en aller et retour. A l'aller, un pont (élastique ou barre entre deux poteaux) est placé à environ 1,60m. Au retour, le pont est placé à environ 1,40m. - Un élève ne part que lorsque le précédent a franchi le premier pont. Consigne : - Vous passez sous les ponts sans faire tomber les barres ou sans toucher les élastiques. Variables : - Varier la hauteur des ponts. - Déterminer des critères de réussite.</p>

FICHE VELO CYCLE 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°4	
Compétences visées : - Etre capable de lâcher un appui.	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en roulant. Consigne : - Suivez votre coéquipier qui marche (ou court).</p>
	<p><u>Situation 1</u> Poser les pieds alternativement Description : - Sur un terrain plat prévoir 4 circuits en aller et retour. Placer des cerceaux à droite et à gauche du chemin. Consigne : - Vous posez alternativement les pieds dans les cerceaux à gauche et à droite du chemin.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Prendre un objet et le poser Description : - Sur un terrain plat prévoir 6 circuits en aller-retour. A l'aller, le cycliste prend un sac de graines sur un tabouret et le repose sur un autre tabouret placé à 5 m du premier. Au retour, le cycliste reprend le sac et le repose sur le premier tabouret. Consigne : - Vous prenez le sac, vous le déposez sur l'autre tabouret à l'aller et au retour. Variables : - Modifier la distance entre les tabourets.</p>
	<p><u>Situation 3</u> Franchir des petits obstacles Description : - Le sol est parsemé d'obstacles divers (lattes, cerceaux, planchettes...) Consigne : - A la rencontre d'un obstacle, vous décollez la roue avant pour le franchir.</p>

FICHE VELO CYCLE 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°5	
Compétences visées : - Etre capable de maîtriser sa vitesse.	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : En dispersion : chaque enfant roule à allure modérée.</p> <p>Consigne : - Au signal, serrez les freins puis posez un pied au sol.</p>
	<p><u>Situation 1</u> Rouler le plus vite possible Description : - Sur un circuit de 200 à 300 m, chronométrer le temps de passage.</p> <p>Consigne : - Au signal, vous roulez le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse et réaliser le meilleur temps</p> <p>Variables : - Varier la distance (le nombre de tour)</p>
	<p><u>Situation 2</u> Rouler plus vite que mon adversaire Description : - Sur deux circuits parallèles d'environ 100 m, deux cyclistes s'opposent.</p> <p>Consigne : - Au signal, vous roulez le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant l'autre cycliste.</p> <p>Variables : - Varier la distance (le nombre de tour)</p>

FICHE VELO CYCLE 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif du module d'apprentissage : Connaître et maîtriser un vélo

SEANCE n°6	
Compétences visées : - Etre capable d'adapter sa vitesse à la vitesse d'un autre	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : - Sur un circuit parsemé de plots, les élèves roulent seuls.</p> <p>Consigne : - Vous choisissez un itinéraire en évitant les autres cyclistes.</p>
	<p><u>Situation 1</u> Rouler à deux Description : - Sur un circuit parsemé de plots, deux cyclistes se suivent. Le premier cycliste choisit un itinéraire et détermine la vitesse.</p> <p>Consigne : - Vous roulez l'un derrière l'autre en maintenant une distance de sécurité d'environ 1m.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Rouler en groupe Description : - Sur un circuit parsemé de plots, quatre cyclistes se suivent. Le premier cycliste choisit un itinéraire et détermine la vitesse.</p> <p>Consigne : - Vous roulez les uns derrière les autres en maintenant une distance de sécurité d'environ 1m.</p> <p>Variables : - A un signal donné, le premier de la file passe en dernière position.</p>