

### Cycle 1 : Situations d'apprentissage

- Domaine : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
- Objectif : adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées.

a. Manipuler son vélo :

A chaque séance, prévoir un temps pour apprendre à mettre son casque.

Situation 1 : Je mets mon vélo sur ses deux roues
<p><b>Objectif</b> : Redresser le vélo</p> <p><b>Matériel</b> : 1 vélo/ enfant, 1 sifflet</p> <p><b>Organisation</b> : Tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour.</p> <p><b>Règle</b> : Au signal, choisir un vélo, l'enjamber et se mettre à califourchon.</p> <p><b>Critères de réussite</b> : L'enfant stabilise son vélo, mains sur les poignées, pieds au sol.</p> <p><b>Variante</b> : Proposer d'abord un vélo pour deux. La collaboration entre les deux élèves peut faciliter la tâche. On alternera chaque fois le rôle de chacun.</p>
Situation 2 : d'un côté puis de l'autre
<p><b>Objectif</b> : Se placer par rapport au vélo</p> <p><b>Matériel</b> : 1 vélo/ enfant</p> <p><b>Organisation</b> : En dispersion, tous les enfants sont face à l'enseignant, chacun tient son vélo en main.</p> <p><b>Règle</b> : Au signal, l'enfant doit se déplacer pour se retrouver de l'autre côté du vélo. Pour guider l'activité, l'enseignant indique « à droite, à gauche, devant, derrière. »</p> <p><b>Critères de réussite</b> : Le vélo ne tombe pas, l'enfant a bien changé de côté.</p> <p><b>Intérêt</b> : Contourner, enjamber, passer par devant... On acceptera toutes les propositions. Travail sur le lexique.</p>
Situation 3 : Je promène mon vélo
<p><b>Objectif</b> : Pousser son vélo en restant à côté</p> <p><b>Matériel</b> : 1 vélo/ enfant</p> <p><b>Organisation</b> : Tous les enfants, munis de leur vélo, se déplacent dans l'espace.</p> <p><b>Consigne</b> : « Tiens ton vélo et promène-toi dans la cour sans toucher les autres. »</p> <p><b>Critères de réussite</b> : Les vélos ne tombent pas et ne se heurtent pas.</p> <p><b>Variante</b> : Une main sur une poignée, l'autre sur la selle. Une main sur une poignée, l'autre sur le cadre...</p>
Situation 4 : Je guide mon vélo
<p><b>Objectif</b> : Effectuer un parcours en poussant son vélo</p> <p><b>Matériel</b> : 1 vélo/ enfant</p> <p><b>Organisation</b> : Réaliser des tracés au sol (couloirs de cordes, cerceaux à contourner, slalom entre plots...)</p> <p><b>Règle</b> : Par deux ou seul, suivre le meneur qui choisit le déplacement.</p> <p><b>Critères de réussite</b> : Le vélo ne heurte pas les obstacles.</p> <p><b>Variante</b> : Marcher en arrière, tirer le vélo de devant face au guidon...</p>
Situation 5 : J'échange mon vélo
<p><b>Objectif</b> : Echanger son vélo avec un autre</p> <p><b>Matériel</b> : 1 vélo/ enfant-1 sifflet</p> <p><b>Organisation</b> : En dispersion. Chaque enfant possède un vélo et se déplace dans l'espace en marchant à côté.</p> <p><b>Consigne</b> : « Promène-toi partout, au signal, choisis un camarade et échange ton vélo avec le sien sans le faire tomber. »</p> <p><b>Critères de réussite</b> : Aucun vélo ne doit tomber au sol.</p>

b. S'équilibrer et piloter :

<b>Situation 1 : Je joue à la patinette</b>
<p><b>Objectif :</b> Se déplacer en patinette debout</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant, 1 tambourin</p> <p><b>Organisation :</b> En dispersion. L'élève tient le guidon à deux mains et se place sur le côté du vélo. Il pose un pied sur la pédale et se déplace par poussées successives au sol sur l'autre pied.</p> <p><b>Consigne :</b> « Utilise ton vélo comme une patinette. »</p> <p><b>Variante :</b> Se placer à droite puis à gauche du vélo.</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> les enfants se déplacent en suivant le tempo du tambourin. Ce jeu permet d'augmenter l'intensité de la poussée de manière prolongée ainsi que la durée d'équilibre sur la pédale.</p>
<b>Situation 2 : Je joue à la draisienne</b>
<p><b>Objectif :</b> Propulser son vélo en draisienne</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Plots, caissettes et anneaux balisent le terrain.</p> <p><b>Organisation :</b> Les enfants sont assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, à plat sur le sol.</p> <p><b>Consigne :</b> « Déplace-toi en poussant au sol avec les pieds. »</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> Imposer l'alternance des pieds/ la simultanéité des pieds pour la poussée au sol. Pousser un objet devant soi (carton, caissettes ou ballons)</p> <p>Réaliser un parcours (slalom entre plots, contour de cerceau, passage entre cordes...)</p>
<b>Situation 3 : Je patine assis</b>
<p><b>Objectif :</b> Se déplacer en patinette assis</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Plots, caissettes et anneaux balisent le terrain.</p> <p><b>Organisation :</b> Les enfants sont assis sur la selle du vélo, soit sur le cadre, selon leur préférence en fonction du vélo qu'ils possèdent. Un pied repose sur une pédale placée en bas, l'autre pied est au sol.</p> <p><b>Consigne :</b> « Déplace-toi à l'aide du pied qui se trouve au sol comme sur une patinette. »</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> Réaliser un parcours (slalom entre plots, contour de cerceau, passage entre cordes...)</p>
<b>Situation 4 : Je prends de l'élan</b>
<p><b>Objectif :</b> Prendre de l'élan et aller le plus loin possible</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Plots et cordes</p> <p><b>Organisation :</b> En vague sur un large couloir comprenant une zone d'élan et une zone à dépasser sans mettre les pieds au sol.</p> <p><b>Consigne :</b> « Pousse sur tes pieds et essaie de dépasser la zone rouge sans mettre les pieds au sol. »</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> Imposer, en draisienne, la poussée alternative des pieds, puis la poussée simultanée.</p> <p>Imposer, en patinette assise puis debout, la poussée du pied gauche puis du pied droit.</p>
<b>Situation 5 : Je m'arrête dans une zone précise</b>
<p><b>Objectif :</b> S'arrêter après avoir pris de la vitesse.</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo (avec freins) / enfant. Cordes, plots, lattes pour baliser les pistes.</p> <p><b>Organisation :</b> En vagues successives. Les enfants ont une piste rectiligne devant eux. Au bout de la piste, une latte repose sur 2 plots (un repère situé à 1,50m avant cet obstacle délimite la zone d'arrêt).</p> <p><b>Consigne :</b> « Pédale (ou pousse très fort sur tes pieds) pour prendre de la vitesse et arrête-toi dans la zone sans faire tomber la latte. »</p>

c. Se propulser (pédalage) :

<b>Situation 1 : Je démarre avec mon vélo</b>
<p><b>Objectif :</b> Préparer sa pédale pour démarrer</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant</p> <p><b>Organisation :</b> Les enfants se présentent un par un. L'enseignant positionne la pédale d'impulsion à la bonne hauteur.</p> <p><b>Règle :</b> Au signal, choisir un vélo, l'enjamber et se mettre à califourchon.</p> <p><b>Consigne :</b> « Place ta pédale en haut et appuie fort avec ton pied pour démarrer. »</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> Au bout de quelques passages, laisser l'enfant préparer son pédalier tout seul.</p>
<b>Situation 2 : Je garde les pieds posés sur les pédales</b>
<p><b>Objectif :</b> Prendre son élan puis poser les pieds sur les pédales sans les regarder.</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant</p> <p><b>Organisation :</b> En dispersion ou en suivant le circuit tracé au sol.</p> <p><b>Consigne :</b> « Prends de l'élan en draisienne, regarde toujours devant toi, pose les pieds sur les pédales et laisse-toi rouler. »</p> <p><b>Critères de réussite :</b> L'élève reste équilibré sur son vélo et ses pédales sont à la même hauteur.</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> Enchaîner l'exercice plusieurs fois de suite en reprenant de l'élan.</p>
<b>Situation 3 : Je démarre d'une caissette</b>
<p><b>Objectif :</b> Démarrer d'une caissette</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Des caissettes disposées dans un espace libre.</p> <p><b>Organisation :</b> Assis sur son vélo, l'enfant se place à côté de la caissette, un pied sur la caissette. Il pose l'autre pied sur la pédale.</p> <p><b>Consigne :</b> « Au signal, rejoins une autre caissette sans poser le pied au sol. »</p>
<b>Situation 4 : Je pédale et je me laisse rouler</b>
<p><b>Objectif :</b> Rouler sans poser les pieds au sol, en alternant pédalage et roue libre</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Plots ou cordes pour matérialiser les zones.</p> <p><b>Organisation :</b> En vagues, l'enfant traverse alternativement des zones de pédalage et des zones de roue libre.</p> <p><b>Consigne :</b> « Démarre et pédale dans la première zone, puis laisse-toi rouler dans la deuxième, repédale dans la troisième et ainsi de suite. »</p> <p><b>Critères de réussite :</b> L'élève ne pose jamais le pied au sol.</p> <p><b>Evolution de la situation :</b> En dispersion, chaque enfant, à sa vitesse, compte 3 tours de pédalage, se laisse rouler, et, avant de perdre l'équilibre, reprend le pédalage (3 tours).</p>
<b>Situation 5 : Je joue à Jacques-a-dit</b>
<p><b>Objectif :</b> Rouler en supprimant un ou plusieurs appuis.</p> <p><b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Plots et cordes pour matérialiser les zones.</p> <p><b>Organisation :</b> En dispersion, sous forme de jeu <i>Jacques-a-dit</i>.</p> <p><b>Consigne :</b> « Lâche une main ! Lâche l'autre main ! Lève un pied ! Lâche une main, lève un pied ! Lève les pieds ! Lèves les fesses ! »</p>

d. Conduire son vélo :

<b>Situation 1 : Je pousse une caisse</b>
<p><b>Objectif :</b> Rouler et pousser un objet avec un pied (libérer un appui).  <b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant- des caissettes  <b>Organisation :</b> Caissettes en dispersion dans la cour.  <b>Consigne :</b> « Roule avec ton vélo et pousse la caisse avec ton pied lorsque tu la rencontres. »  <b>Critères de réussite :</b> L'enfant ne pose pas le pied au sol et ne tombe pas.</p>
<b>Situation 2 : Je m'arrête au signal</b>
<p><b>Objectif :</b> Rouler et serrer les freins pour s'arrêter  <b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant- 1 sifflet et un tambourin  <b>Organisation :</b> En dispersion à une allure modérée  <b>Consigne :</b> « Au coup de sifflet, serre les freins puis pose un pied au sol. Au son du tambourin, repars en pédalant. »  <b>Critères de réussite :</b> Respect de la consigne. Enchaînement arrêt/ départ.</p>
<b>Situation 3 : Je roule en transportant un objet</b>
<p><b>Objectif :</b> Piloter son vélo en tenant un objet  <b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Des anneaux souples. Des cerceaux de petite taille.  <b>Organisation :</b> L'enseignant remet l'objet au départ du parcours.  <b>Consigne :</b> « Effectue la boucle du parcours en transportant l'anneau. »  <b>Critères de réussite :</b> Respect du parcours sans perte de l'engin.</p>
<b>Situation 4 : Je touche un cerceau</b>
<p><b>Objectif :</b> Abandonner des appuis pour atteindre un objet  <b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Des cerceaux et des cordes, suspendus.  <b>Organisation :</b> Parcours organisé sous le préau.  <b>Consigne :</b> « Passe entre les cordes. Touche les cerceaux. »  <b>Critères de réussite :</b> Enchaînement des actions sans rupture de rythme.</p>
<b>Parcours d'évaluation</b>
<p><b>Compétence : conduire son vélo sur un parcours d'entraînement</b>  <b>Matériel :</b> 1 vélo/ enfant. Quilles, cordes, cerceaux.  <b>Organisation :</b>            Slalom entre quilles            Passage sous portique            Zone de freinage comportant arrêt avant obstacle            Passage dans un rail matérialisé par des cordes            Rotation autour d'un cerceau</p>

Le domaine travaillé est *Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique* .

Cette expression souligne l'intention d'amener les enfants à dépasser le « faire » pour parvenir à « Penser le « faire ». Lors de la préparation des séances, penser à ce passage progressif de l'action à la réflexion sur l'action.

**Cycle 1 : Restitution du travail de groupe de l'atelier « cycle 1 »**

- **Quelles compétences peut-on travailler au cycle 1 ?**
- **Au niveau du langage :**
  - Le lexique du vélo ;
  - Les verbes d'action (enjamber, contourner, pédaler, freiner...);
  - Devant, derrière, gauche, droite...
- **Au niveau de l'activité physique :**
  - Manipuler le vélo ;
  - Connaître les fonctions des différentes parties du vélo ;
  - S'équilibrer ;
  - Piloter (suivre une trajectoire, tourner...);
  - Se propulser (= pédaler) ;
  - Freiner.
- **Au niveau de la sécurité :**
  - Connaître et utiliser les accessoires de sécurité (casque) ;
  - Apprendre à respecter les consignes ;
  - Prendre en compte les autres (espace partagé).
- **Quelles sont les modalités d'organisation des séances ?**
- **Lieu :**
  - Fermé et sécurisé (cour, gymnase) ;
  - En classe pour observer un vélo (freins, roues+ actions associées).
- **Durée :**
  - 30 min (les enfants doivent avoir le temps d'expérimenter).
- **Organisation :**
  - En atelier : un groupe d'enfants est à vélo avec l'enseignante.
  - Présence d'autres adultes pour prendre en charge les autres ateliers : ATSEM, service civique, parents (penser à l'agrément) ;
- **Quel matériel utiliser ?**
- **Les engins :** porteurs, tricycles, draisienne, vélos sans roulettes  
⇒ En fonction des engins utilisés toutes les compétences ne seront pas travaillées.
- **Petit matériel :** plots, cordes, cerceaux, craies, panneaux de signalisation.
- **Difficultés rencontrées et propositions de solutions pour y remédier :**

	<b>Difficultés</b>	<b>Solutions envisagées</b>
<b>Matériel</b>	Absence de matériel, quantité insuffisante	-Demander aux parents d'amener les vélos des enfants - Faire un appel aux dons - Pour les casques, prêt par les circonscriptions.
	Taille des vélos, réparation	-Avoir un kit de réparation à l'école, -Demander à un parent qui a les compétences de prendre en charge les réparations, -Faire appel aux associations locales (FUB...) : coût ?
<b>Lieu</b>	Espace suffisamment grand	-Cour de récréation, gymnase -City stade à proximité (prévoir des accompagnateurs)
<b>Temps</b>	La mise en route demande du temps (matériel...)	-Prévoir une séquence massée (tous les jours pendant 15 jours) ; -Le temps d'expérimentation pour chaque enfant doit être suffisant.

<b>Organisation</b>	Que proposer au reste de la classe lorsqu'un groupe est à vélo ?	des ateliers en autonomie dans le même espace : parcours de motricité, piétons
<b>Niveaux hétérogènes</b>	Certains enfants savent faire du vélo, d'autres pas.	-Groupe homogène pour travailler une compétence particulière ; -Groupe hétérogène : Proposer une situation en autonomie et aider les enfants en difficulté.