

Formation Savoir Rouler à Vélo

Ateliers Les situations d'apprentissage :

Les 3 blocs du dispositif SRAV :

SAVOIR PEDALER - **SAVOIR CIRCULER** - **SAVOIR CIRCULER À VÉLO**

Temps 1 : Présentation du Savoir rouler à Vélo (30')

=> Les enjeux du SRAV : <https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/presentation>

=> Présentation des blocs 1, 2 et 3.

=> Le socle commun du SRAV :

https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/srav_soclecommun_v5-2.pdf

=> Le livret pédagogique :

https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/srav_livretpedagogique_cs6_hd.pdf

Temps 2 : Mise en activité en milieu sécurisé.

Préambule : Ce serait une erreur de commencer son activité Vélo en demandant aux élèves de chevaucher directement le vélo.

Objectifs : Vivre des situations d'apprentissage progressives et évolutives concernant les 2 cycles d'apprentissage ;

Les situations préalables aux déplacements sur le vélo : – Compétences en lien avec le bloc 1 du SRAV. -> SAVOIR PEDALER

Situation a : « S'équiper » « Vérifier son vélo »

Comment mettre son casque pour être en sécurité ?

Cette situation peut aussi s'inclure au début d'une autre situation.

Se reporter à la fiche activité suivante :

https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/srav_fiche_01_07.pdf

Bloc 1

Etre capable de mettre son casque et de le régler.

Situation b : « Les quilles »

Déplacer son vélo en marchant à côté.

Espace : Installer un parcours avec des quilles : « *Déplacer son vélo en marchant à côté sans toucher aucune quille* ».

Organisation : par binôme, 1 conducteur / 1 observateur.
Changement des rôles.

Variables :

- Tenir le vélo :
par les poignées du guidon (à deux mains) / par la potence /
par la selle / par le cadre
- Placer les quilles en ligne pour réaliser un slalom
- Placer les quilles de manière aléatoire et évoluer dans
l'espace en prenant en compte les autres.

Bloc 1

Etre capable de
nommer les élé-
ments simples
d'un vélo.



Situation c : « Montée / descente »

Monter sur son vélo / descendre de son vélo.

- « Comment enfourcher facilement son vélo ? » => inclinai-
son du vélo / enfourcher le cadre puis s'asseoir sur la selle.

- « Comment descendre facilement de son vélo ? »

Variables :

- Enfourcher et descendre de son vélo du côté le moins aisé.
- Tourner autour de son vélo : *Le vélo à la main d'un côté du
vélo ; au signal contourner son vélo pour se positionner de
l'autre côté. Refaire plusieurs fois.*

Bloc 1

Etre capable de
maîtriser les
fondamentaux
de l'activité :
Monter et des-
cendre de son
vélo à l'arrêt.

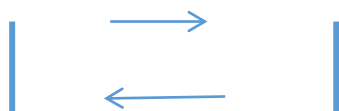
Tourner autour
de son vélo.

Les situations de déplacements sur le vélo – **Compétences en lien avec les blocs 1 et 2 du SRAV.**

Situation a : « Je patine »

Se déplacer sans pédaler.

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée.



Organisation : par binôme, 1 cycliste / 1 observateur. Changement des rôles.

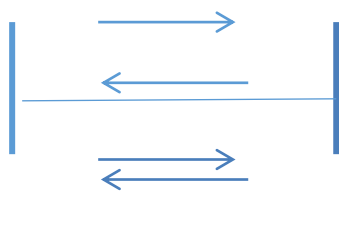
Variables :

- Se déplacer « en patinant » avec les deux pieds. Les pieds ne sont pas sur les pédales.
 - Se déplacer en « patinant » avec un pied. L'autre pied est sur la pédale (choix du pied).
 - Se déplacer en « patinant » avec l'autre pied (situation inverse à la précédente).
 - Reprendre les mêmes situations de patinage en « patinant le moins possible ». Travail de la propulsion et de l'équilibre.
 - Se propulser avec au départ le pied droit sur la pédale. Aller le plus loin possible en gardant l'équilibre. Même situation avec le pied gauche.
- « Avec quel pied cela est plus facile ? » => observation des latéralités de chacun.

Situation b : « Les couloirs »

Se déplacer en ligne droite en pédalant.

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Des couloirs.

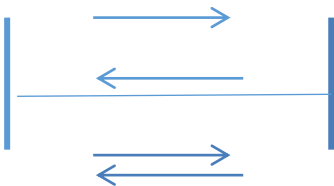


Bloc 1

Etre capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité :

- Démarrer un pied au sol.
- Conduire son vélo en ligne droite.
- Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée.

<p>Organisation : par binôme, 1 cycliste / 1 observateur. Changement des rôles.</p> <p>Variables :</p> <p>Sans poser le pied à terre,</p> <ul style="list-style-type: none"> - atteindre la ligne d'arrivée à son allure en restant dans son couloir. - atteindre la ligne d'arrivée le plus vite possible en restant dans son couloir. - atteindre la ligne d'arrivée le plus lentement possible. <p>Proposer des parcours avec obstacles (slalom).</p>	<p>- Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple.</p>
---	---

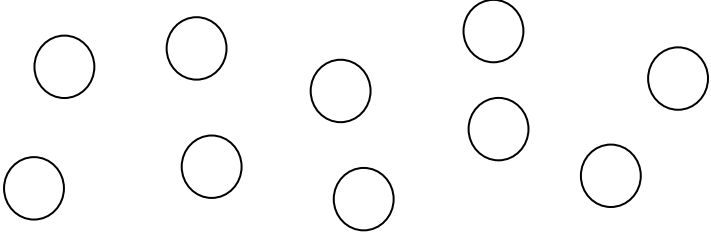
<p>Situation c : « Le lièvre et la tortue »</p> <p>Se déplacer en adaptant sa vitesse / en respectant le piéton.</p> <p>Organisation : Par binôme. Un piéton et un cycliste. Le piéton se déplace devant le cycliste. Le cycliste suit le piéton sans le doubler en adaptant sa vitesse, sans mettre le pied à terre (rétropédalage). Changement des rôles.</p> 	<p>Bloc 1</p> <p>Etre capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre des informations en roulant. <p>Bloc 2</p> <p>Etre capable de rouler en tenant compte des piétons.</p>
---	--

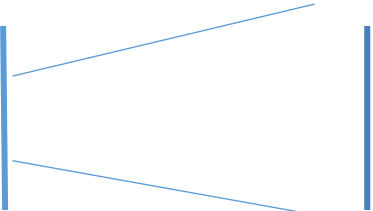
<p>Situation d : « Jacques a dit »</p> <p>Se déplacer en enlevant un appui tout en maîtrisant son équilibre.</p> <p>Organisation : Les élèves se déplacent, sur le principe de « Jacques a dit » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lever la main gauche, la main droite - Lever le pied droit, le pied gauche, les deux pieds. - Se lever de la selle. 	<p>Bloc 1</p> <p>Etre capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler en enlevant un appui.
--	---

Situation maniabilité du vélo :

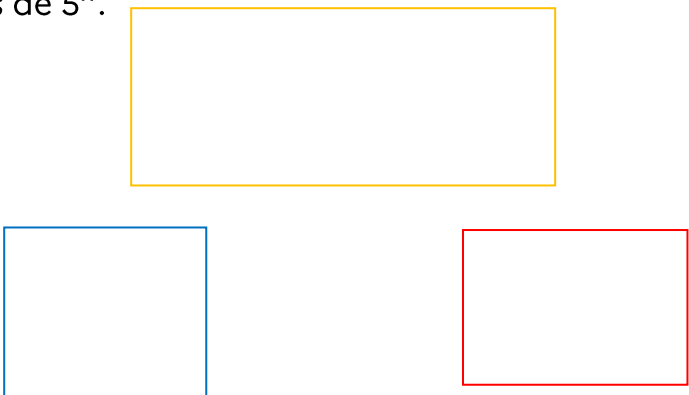
Les situations de déplacements sur le vélo en tenant compte des autres cyclistes : – **Compétences en lien avec les blocs 1 et 2 du SRAV.**

SAVOIR CIRCULER

<p>Situation a : « Jeu des cerceaux »</p> <p>Se déplacer autour de cerceaux dans un espace délimité.</p> <p>Espace :</p> <p>Espace délimité par des cônes dans lequel sont disposés des cerceaux : 1 cerceau par vélo.</p> <p>Organisation : En demi-groupe.</p> <p>Les élèves se déplacent autour de cerceaux sans les toucher. Au signal, les élèves freinent et posent un pied dans un cerceau.</p>  <p>Variable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 cerceau de moins que de vélos. Chaque élève a 3 pinces à linge sur son vêtement. L'élève n'est éliminé que lorsqu'il n'a plus ses « pinces à linge ». - au signal , s'arrêter avec la roue avant dans le cerceau ; la roue arrière 	<p>Bloc 1</p> <p>Etre capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre des informations en roulant. <p>Bloc 2</p> <p>Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes.</p>
---	---

<p>Situation b : « Jeu de l'entonnoir »</p> <p>Se déplacer dans un cône.</p> <p>Espace : Une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Un entonnoir.</p> 	<p>Bloc 1</p> <p>Etre capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre des informations en roulant. - Ralentir, freiner
---	---

<p>Organisation : par binôme, 1 cycliste / 1 observateur. Changement des rôles.</p> <p>Atteindre la ligne d'arrivée en adaptant sa vitesse, en tenant compte des autres cyclistes.</p>	<p>et s'arrêter dans une zone délimitée.</p> <p>Bloc 2</p> <p>Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes.</p>
---	--

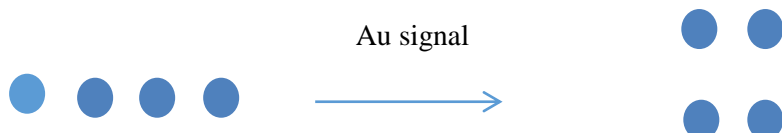
<p>Situation c : « Espace mobile »</p> <p>Se déplacer dans un espace de plus en plus petit.</p> <p>Espace : 3 espaces repérés par des cônes : Jaune, vert, bleu rouge.</p> <p>Organisation : En demi-groupe.</p> <p>Les élèves se déplacent dans l'espace sans se heurter et en contrôlant leur vitesse. Au signal, les élèves changent d'espace en rejoignant l'espace indiqué par l'enseignant en moins de 5".</p> 	<p>Bloc 2</p> <p>Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes.</p>
---	---

<p>Situation d : « La file indienne »</p> <p>En file indienne se déplacer et s'arrêter en file indienne ou côte à côte 2 par 2.</p> <p>Organisation :</p> <p>Par binôme, les élèves roulent en file indienne. L'élève de tête peut aller dans toutes les directions. L'élève suiveur respecte la distance (au maximum l'équivalent du diamètre d'une roue) sans doubler son camarade.</p> <p>Au signal, chaque binôme s'arrête en restant en file in-</p>	<p>Bloc 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes. - Etre capable de communiquer avec les autres cyclistes (faire connaître sa di-
---	---

dienne.

Variables :

- Même situation par 3, 4, 5, 6.
- Au signal d'arrêt, les élèves se placent côte à côte 2 par 2, 3 par 3
- Le premier annonce qu'on va s'arrêter.



rection, identifier
les changements
de direction des
autres cyclistes.