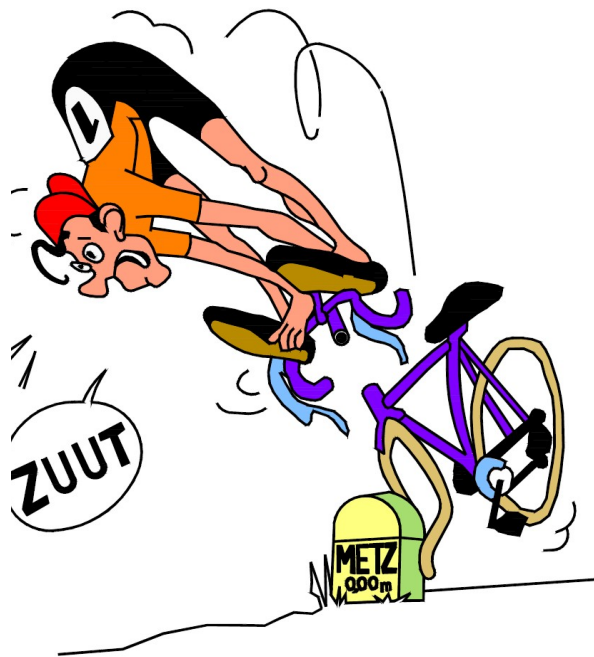


## MODULE CYCLO

### Entrée dans l'activité Maîtrise et pilotage de l'engin

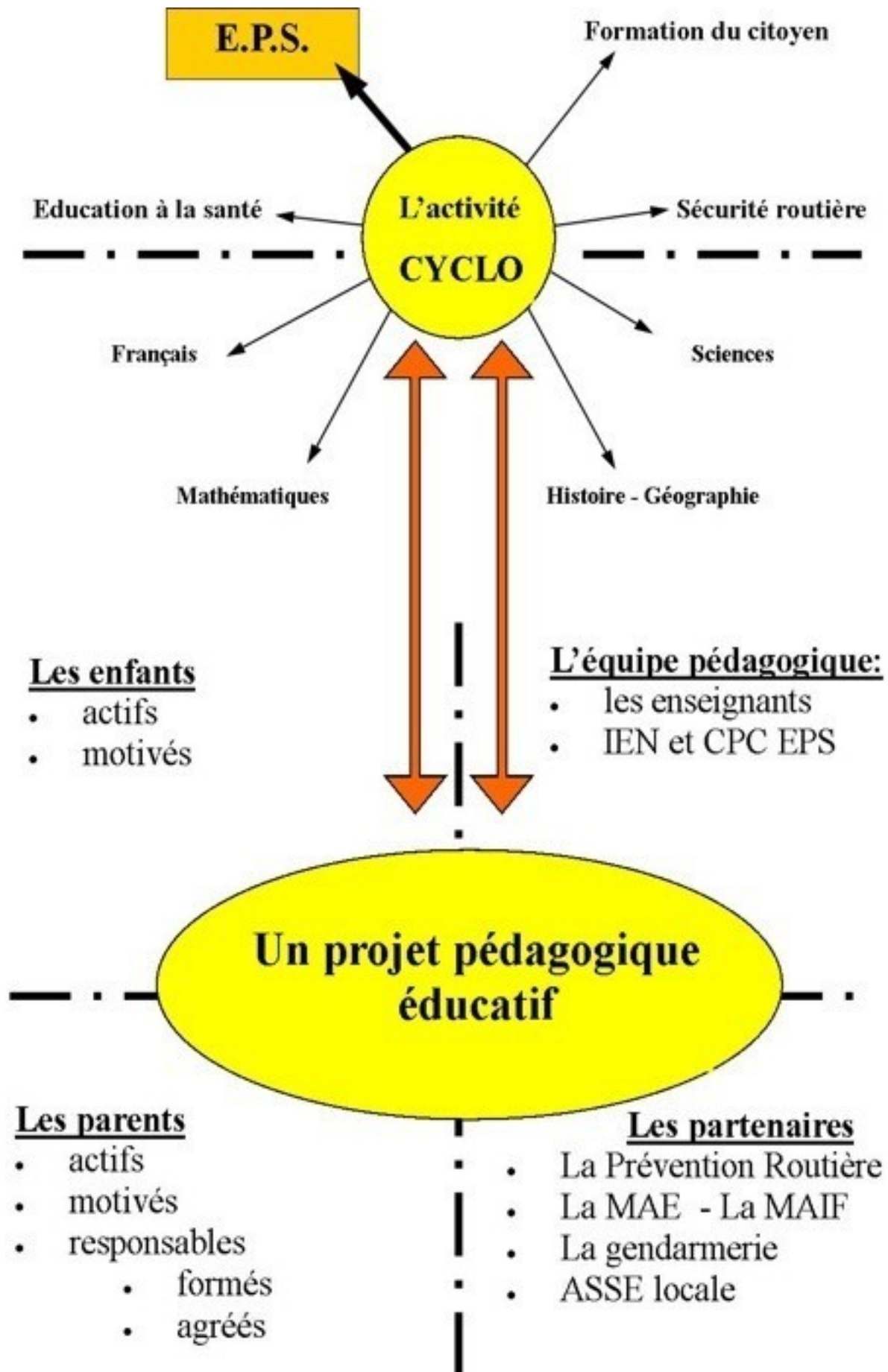
### Niveau de compétences 1



## SOMMAIRE du module

<a href="#">Présentation du module</a>	<a href="#">p. 3 - 4</a>
<a href="#">Situations de référence (2 parcours : du simple au complexe)</a>	<a href="#">p. 5</a>
<a href="#">Fiche 1 - Monter et descendre du vélo</a>	<a href="#">p. 6</a>
<a href="#">Fiche 2 - S'arrêter en freinant</a>	<a href="#">p. 7 - 8</a>
<a href="#">Fiche 3 - Freiner dans des situations de plus en plus complexes</a>	<a href="#">p. 9</a>
<a href="#">Fiche 4 - Varier les allures</a>	<a href="#">p. 10</a>
<a href="#">Fiche 5 - Maîtriser des trajectoires de plus en plus complexes</a>	<a href="#">p. 11</a>
<a href="#">Fiche 6 - Rouler en variant les positions des appuis</a>	<a href="#">p. 12</a>
<a href="#">Fiche 7 - Eviter, contourner, franchir des obstacles</a>	<a href="#">p. 13</a>
<a href="#">Fiche 8 - Rouler en élargissant son champ de vision</a>	<a href="#">p. 14</a>
<a href="#">Fiche 9 - Rouler sans s'écarter d'une trajectoire tout en nommant des objets</a>	<a href="#">p. 15</a>
<a href="#">Fiche 10 - Rouler en libérant 1 ou 2 appuis</a>	<a href="#">p. 16</a>
<a href="#">Fiche 11 - Suivre un meneur en maintenant une allure imposée</a>	<a href="#">p. 17</a>
<a href="#">Fiche 12 - Maintenir une allure imposée, s'adapter à une allure</a>	<a href="#">p. 18</a>
<a href="#">Fiche 13 - Moduler sa vitesse selon les conditions</a>	<a href="#">p. 19</a>
<a href="#">Retour sur les situations de référence (2 parcours : du simple au complexe)</a>	<a href="#">p. 20</a>
<a href="#">Fiche 14 - Rouler sur un temps donné en maîtrisant le pilotage de l'engin</a>	<a href="#">p. 21</a>
<a href="#">Fiche 15 - Rouler longtemps en s'adaptant au milieu</a>	<a href="#">p. 22</a>
<a href="#">Rouler en groupe en respectant une distance</a>	<a href="#">p. 22</a>

**PRÉSENTATION DU MODULE**  
**qui s'inscrit dans un projet pédagogique éducatif**



**DURÉE :**

Un minimum de 6 séances.

**LIEUX :**

Milieu protégé, hors circulation : cour, gymnase, plateau sportif, terrain type « handball ».

**MATÉRIEL :**

- vélos de route ou VTT, casques.
- plots, cerceaux, cordelettes, lattes, fil ...

**ORGANISATION :**

Organisation de la classe en ateliers, en ½ groupe, voire la classe entière.

**PRÉ-REQUIS :**

Les enfants doivent avoir acquis les compétences décrites dans le module cycle 1 « De l'engin roulant au cyclo ». Dans le cas contraire, il faudra reprendre des situations de ce module. La situation de référence initiale est donc nécessaire.

**LES SITUATIONS DU MODULE :**

- ⇒ **Une situation de référence sert d'évaluation diagnostique et permet de déterminer les acquis des élèves et de constituer des groupes de besoins et de compétences. Cette situation sera reprise en fin de module et permettra de mesurer les progrès des élèves.**
- ⇒ **Des situations d'apprentissage au service des compétences et capacités à atteindre.**
  - Un objectif
  - Un descriptif de la situation
  - Un schéma
  - Des variantes

**DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :**

La séance sera présentée et préparée en classe. Durant cette phase, l'enseignant expliquera l'organisation, présentera les ateliers et responsabilisera les enfants à la mise en place du premier atelier (installation du matériel).

Au cours de la séance, l'enfant sera amené à tenir différents rôles, cycliste, piéton, meneur, observateur ...voire évaluateur.

Un bilan, en fin de séance, peut s'envisager en salle de classe afin de réguler la séance suivante.

**DÉCOUPAGE D'UNE SÉANCE :**

A titre d'exemple :

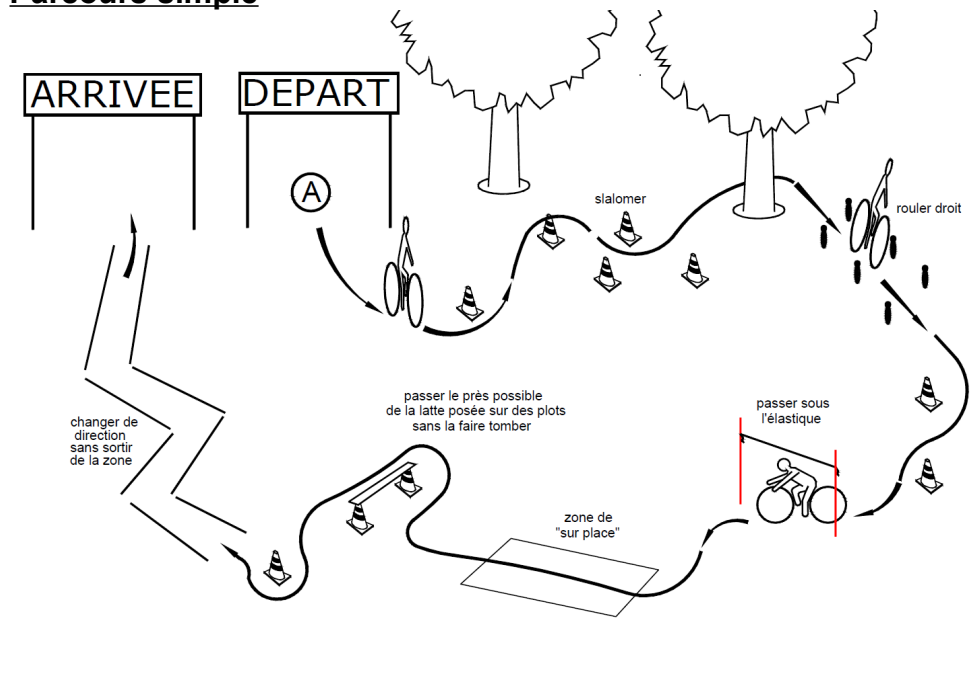
- présentation en classe ;
- installation du matériel et vérification des vélos ;
- ateliers ;
- rangement ;
- bilan.

# FICHE D'ACTIVITÉ

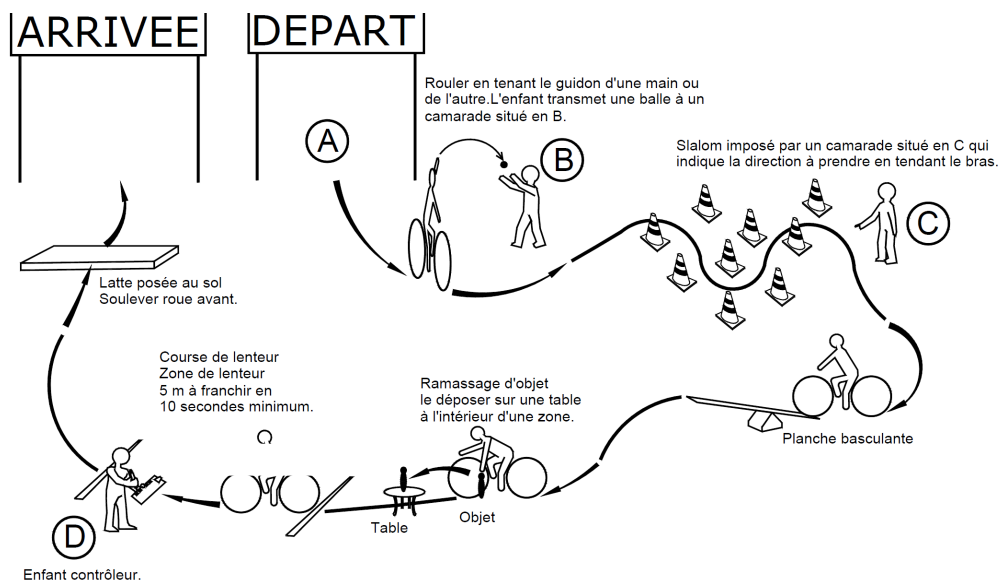
## MAITRISE ET PILOTAGE

### Situations de référence

#### Parcours simple



#### Parcours plus complexe



# FICHE D'ACTIVITÉ 1

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : Monter et descendre du vélo**

Apprendre à monter et à descendre du vélo de toutes les façons possibles.

Relever les propositions des élèves et leur demander de les expérimenter.

REponses ATTENDUES :

- Monter en enfourchant le vélo à gauche et à droite, en évitant les écarts au démarrage :
  - à l'arrêt
  - vélo tenu par une aide
  - vélo stabilisé (trottoir, poutre, plot)
  - vélo tenu par l'enfant
  - en déplacement
  - patinette
  
- Descendre du vélo à gauche et à droite :
  - avec aide (parade)
  - en posant un pied (obstacle haut sur le sol)
  - en posant les 2 pieds.

# FICHE D'ACTIVITÉ 2

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : s'arrêter en freinant.**

- Les enfants roulent sur un périmètre délimité par des plots (60m).

Au signal sonore donné (maître ou un élève), les cyclistes doivent s'arrêter **progressivement**, en actionnant les deux freins simultanément.

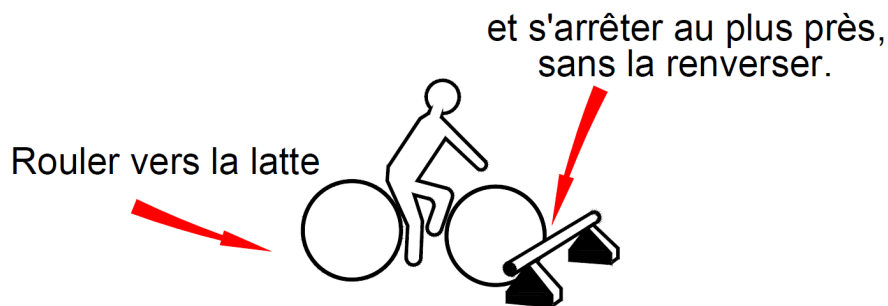
### VARIANTES :

*Le signal est remplacé par un comptage de 1 à 5. L'arrêt doit se faire avant « 5 ».*

*Le signal sonore est remplacé par un signal visuel.*

*Le signal est remplacé par un obstacle.*

- Une latte est posée au sommet de 2 plots.



### VARIANTES :

*Tracer une ligne 3 m avant la latte. L'enfant doit s'arrêter dans la zone entre la ligne et la latte.*

*Rouler plus vite.*

# FICHE D'ACTIVITÉ 2 (suite)

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : s'arrêter en freinant (freinage d'urgence).**

A, B et C roulent ensemble dans 3 couloirs distincts.

A décide du moment où il va s'arrêter (pied à terre et crie « stop »).

B et C doivent s'arrêter en même temps que A (ils crient « stop » quand ils ont pied à terre).

### VARIANTES :

*L'élève A part le premier, à faible allure. B et C le suivent à quelques mètres. A décide du moment où il va s'arrêter (pied à terre et crie « stop »).*

*B et C doivent s'arrêter en même temps que A (ils crient « stop » quand ils ont pied à terre).*

*Sur un circuit (entre 50 et 100 m), un meneur met pied à terre quand il le décide, tous les autres doivent l'imiter.*

*Rouler sur un circuit et s'arrêter en freinant une fois avec le frein avant et la fois suivante avec le frein arrière*

*Utiliser le frein annoncé par le meneur.*

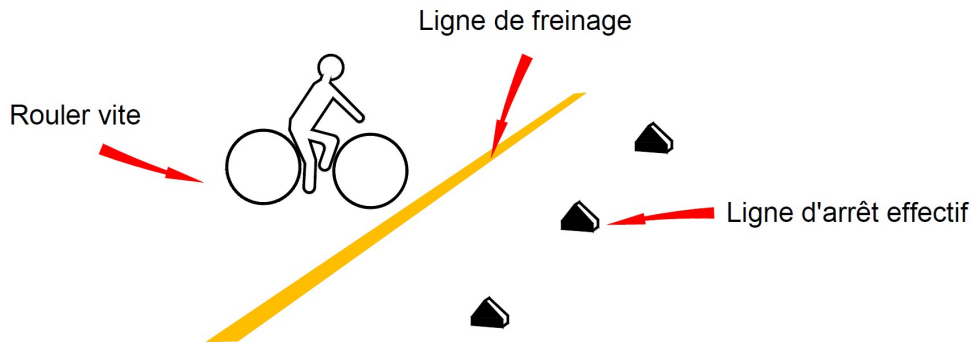


# FICHE D'ACTIVITÉ 3

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : freiner dans des situations de plus en plus complexes.**

Dans 3 couloirs matérialisés sur le sol (30 à 40 m)



S'arrêter le plus rapidement possible.  
L'enfant roule vite dans son couloir et freine au passage de la ligne.

Un contrôleur place un plot à l'endroit où il a mis pied à terre.

### VARIANTES :

(-) Rouler à vitesse modérée

(+) Placer le plot matérialisant l'endroit de l'arrêt total au milieu du couloir. Il faut s'arrêter avant ce plot.

*En cas d'échec, reculer le plot de 50 cm*

*En cas de réussite, avancer ce plot de 50 cm*

# FICHE D'ACTIVITÉ 4

## MAITRISE ET PILOTAGE

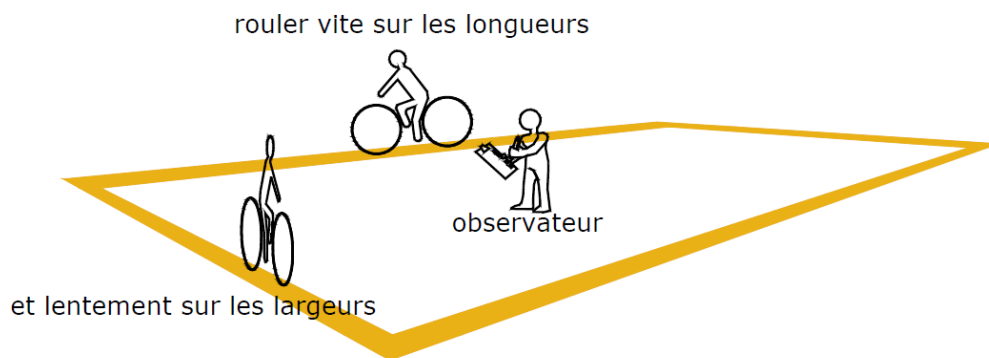
### OBJECTIF : varier les allures

- Un groupe est dispersé sur le périmètre d'un rectangle (15 x 20 m).

Organiser le groupe en duos

- A roule sur le périmètre
- B observe puis commente

Permuter les rôles.



### VARIANTES :

- (-) *Sur un circuit circulaire, alterner un tour rapide puis un tour lent.*
- (+) *Changer d'allure au signal sonore ou visuel.*

- Des duos (A et B) sont en file indienne sur un circuit.

A est le meneur.  
Il change d'allure quand il le veut.

B doit conserver la même distance tout en suivant A.

### VARIANTES :

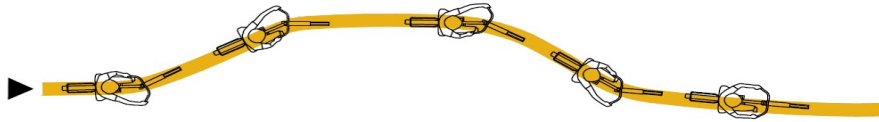
- (-) *A change d'allure en suivant les consignes orales données par B.*
- (+) *Travailler à l'intérieur d'un espace.*

# FICHE D'ACTIVITÉ 5

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : maîtriser des trajectoires de plus en plus complexes**

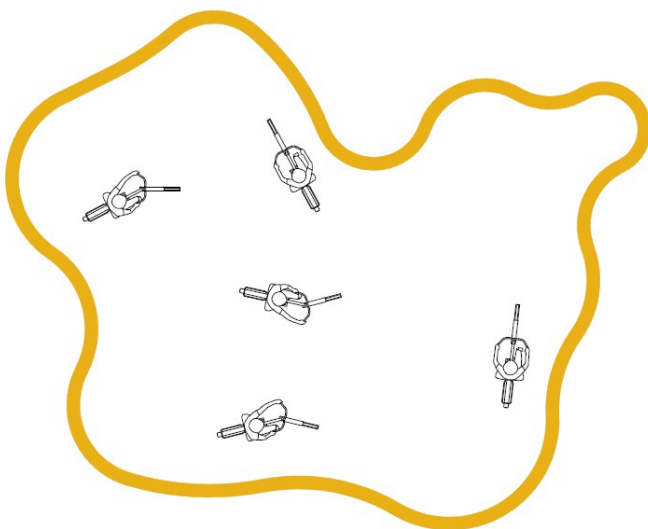
- Rouler en suivant une ligne matérialisée :



- Rouler en restant à l'intérieur d'une zone :



- Dans un espace délimité, rouler à l'intérieur en évitant les autres et sans s'arrêter.



### VARIANTES :

(-) Espace plus grand,  
moins d'enfants en même  
temps.

(+) Ajouter des obstacles à  
éviter (plots, cerceaux...).

# FICHE D'ACTIVITÉ 6

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : rouler en variant les positions des appuis.**

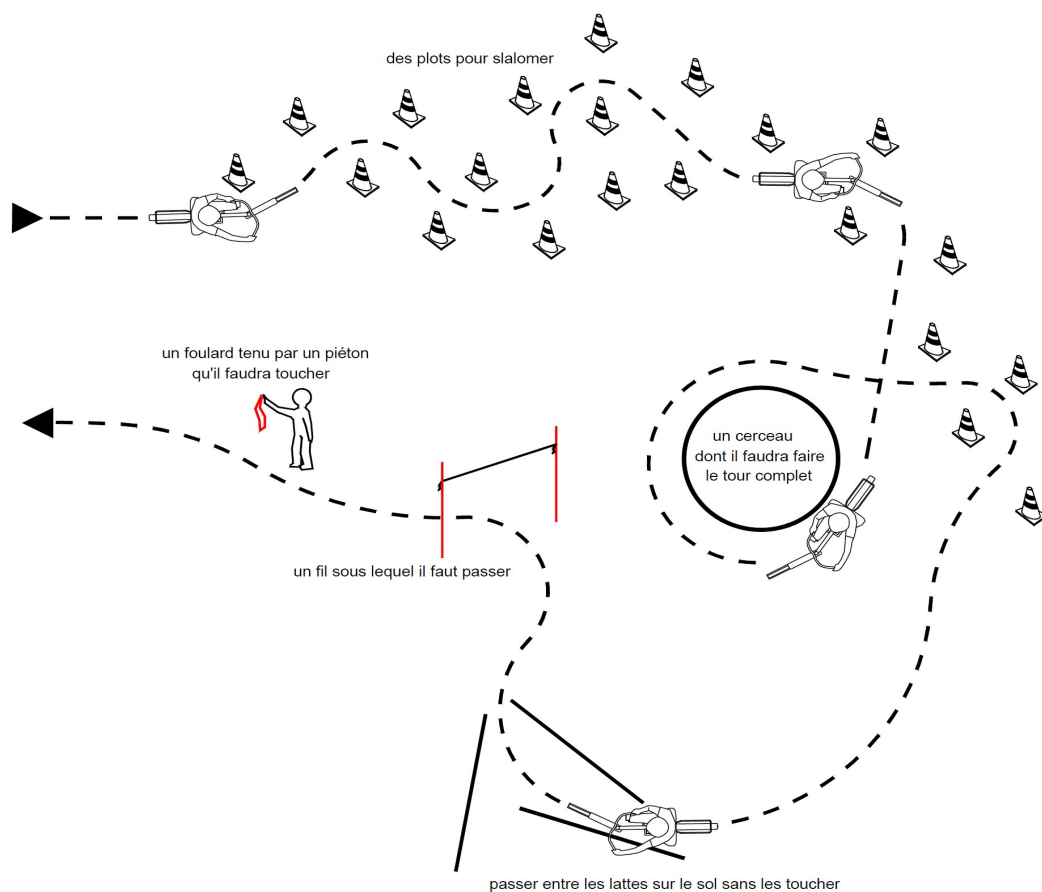
- Sur un périmètre (ou dans un espace) délimité, annoncer des consignes successivement, pour faire modifier les positions sur le vélo :
  - mains sur le guidon (main droite, main gauche, les 2).
  - pieds sur les pédales (pointe du pied, plat du pied, talon).
  - fesses sur la selle (placements divers, sans appui fessier).
  
- Sur un périmètre (ou dans un espace) délimité, des duos roulent en file indienne.
  - Le meneur change de position et la conserve pendant quelques instants.
  - Son suiveur l'imité.

# FICHE D'ACTIVITÉ 7

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : éviter, contourner, franchir des obstacles.**

- Dans un espace délimité, placer des plots, des cerceaux, des lattes sur le sol. Rouler dans l'espace en évitant les obstacles sans mettre pied à terre.



### VARIANTES :

*(-) Placer moins d'obstacles.*

*(+) Réduire l'espace, augmenter le nombre d'objets.*

# FICHE D'ACTIVITÉ 8

## MAITRISE ET PILOTAGE

### OBJECTIF : rouler en élargissant son champ de vision

Dans un périmètre délimité, un piéton se trouvant au centre donne des consignes visuelles.

Les cyclistes roulent sur le périmètre et suivent ces consignes.

- Ex : - montrer 1 doigt = s'arrêter  
- montrer 2 doigts = démarrer  
- montrer 3 doigts = lever la main droite

#### VARIANTES :

(-)  *Limiter le nombre de consignes.*

(+)  *Rouler à l'intérieur de l'espace, le piéton se trouvant à l'extérieur.*

Rouler sur le périmètre d'un circuit rectangulaire.

Rouler droit en tournant la tête vers le centre du rectangle (en roulant sur les longueurs) et en tournant la tête vers l'extérieur (en roulant sur les largeurs)

#### VARIANTES :

(-)  *Ne regarder vers le centre que sur une portion de la longueur ou de la largeur.*

(+)  *Tourner autour de 3 cerceaux en regardant au centre du dispositif.  
Changer de sens.*

Changer de direction à un signal dans un couloir, sur une trajectoire donnée

- 1 . L'enfant, placé face au cycliste, montre la direction à prendre.

Passages individuels :

2. L'enfant, placé derrière le cycliste, montre la direction à prendre

dans une zone libre de tout obstacle. Cela implique que le cycliste regarde derrière lui.

# FICHE D'ACTIVITÉ 9

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : Rouler sans s'écarter d'une trajectoire en nommant des objets.**

Des élèves montrent :

- un nombre de doigts,
- des images,
- des objets que les cyclistes doivent identifier au passage.

VARIANTES :

*(-) Les élèves piétons se trouvent du même côté de la trajectoire.*

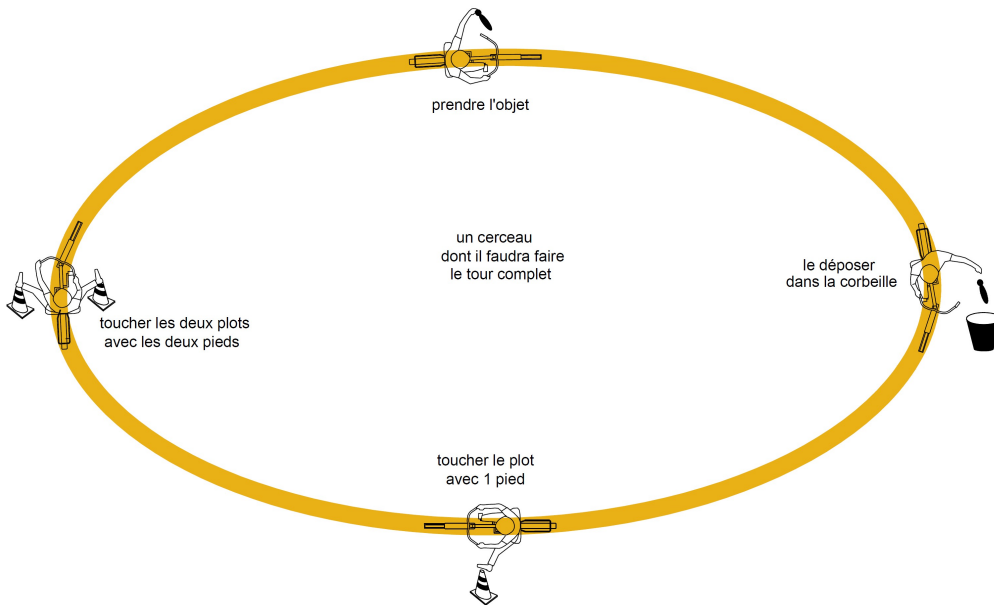
*(+) Complexifier la trajectoire et diversifier la position des élèves piétons*

# FICHE D'ACTIVITÉ 10

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : rouler en libérant 1 ou 2 appuis.**

- Prendre l'objet, le déposer dans la corbeille
  - Toucher avec les 2 pieds
  - Toucher le plot avec 1 pied
  - Faire rouler dans l'autre sens.



### VARIANTES :

(-) Isoler une partie du circuit en le simplifiant (écartement des plots, prise d'objet).

(-) (+) Modifier la nature de l'objet et/ou sa taille (quille, balle, casquette).

- Dans un espace délimité, rouler par 2 en échangeant des objets.

### VARIANTES :

(-) Pas d'objet.

- Dans un espace délimité, rouler par 2 A s'approche et touche B. Permuter.

### VARIANTES :

(-) Pas d'objet. Se toucher les mains au passage

(+) Echanger l'objet en se croisant, en se doublant.

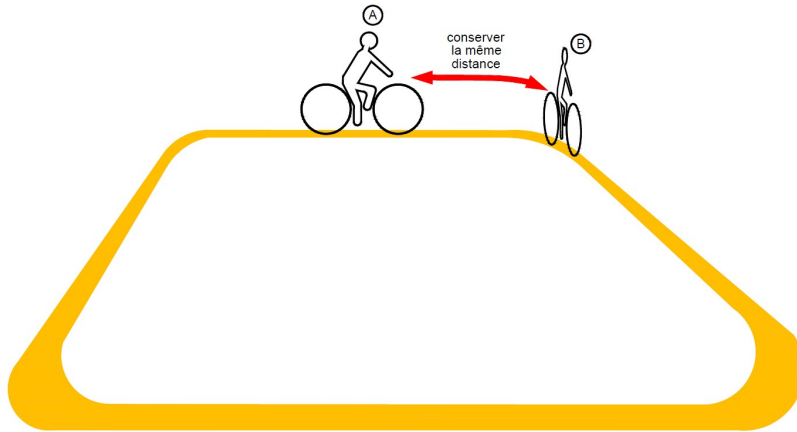


# FICHE D'ACTIVITÉ 11

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : suivre un meneur en maintenant une allure imposée.**

Dans un espace délimité, A suit B en cherchant à conserver la même distance.



Permuter.

### VARIANTES :

(-) *Travailler sur un périmètre.*

(+) *Placer des obstacles à éviter.*

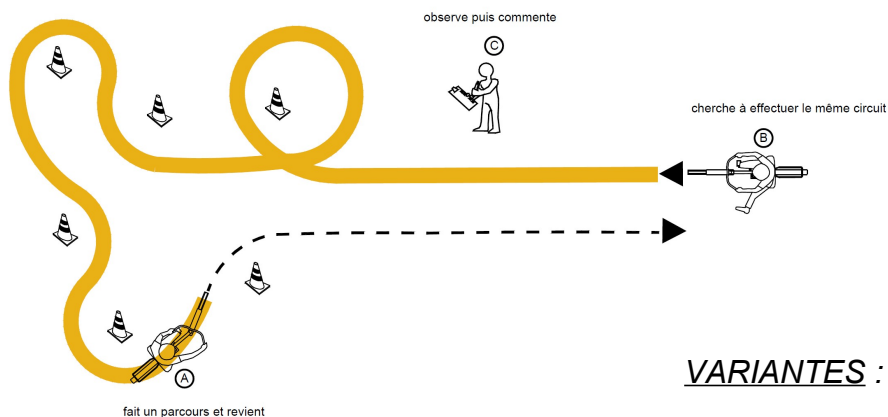
- Dans un espace délimité :

A fait un parcours et revient.

B cherche à effectuer le même circuit.

C observe puis commente.

Permuter les rôles.



### VARIANTES :

(-) *Limiter le temps du parcours (ex. C compte jusqu'à 10)*

(+) *C trace un itinéraire sur un plan que lit et mémorise A. Puis idem.*

# FICHE D'ACTIVITÉ 12

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : maintenir une allure imposée, s'adapter à une allure**

- Sur un circuit (100m) un temps au tour est fixé.

Les élèves cherchent l'allure qui leur permet de passer au même repère au signal sonore donné selon le temps fixé au tour.

Disposer les élèves en duos (A et B).

Chaque duo est installé près d'un plot-repère sur le circuit.

Les A roulent, les B observent. Permuter.

### VARIANTES :

(-) *Donner le signal par demi-tour.*

(+) *Donner le signal tous les 2 tours.*

(+) *Travail par 4 ou 6 : au départ, dispersion sur le périmètre, chacun étant près d'un plot. Un meneur décide de l'allure, les autres cherchent à s'ajuster en repassant au moment juste à leur plot de départ.*

- Sur un circuit, des duos (A et B) sont constitués.

A et B sont diamétralement opposés. Chacun se trouve, au départ, près d'un plot-repère.

A fixe une allure. B s'y ajuste et cherche à passer au même moment près du plot. Permuter.

Constituer des duos rouleurs et des duos observateurs.

### VARIANTE :

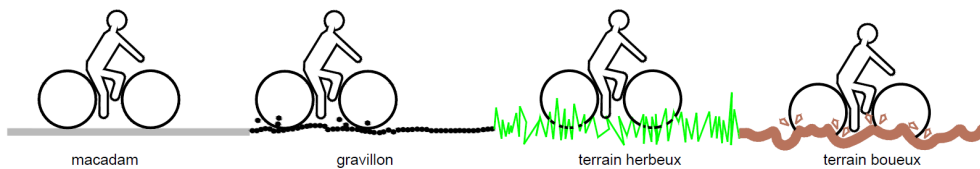
(+) *Changer de rôle à chaque tour.*

# FICHE D'ACTIVITÉ 13

## MAITRISE ET PILOTAGE

**OBJECTIF : moduler sa vitesse selon les conditions.**

- Sans mettre pied à terre, rouler, en choisissant une vitesse adaptée, sur un circuit empruntant des sols de nature différente : macadam, gravillon, terrain herbeux, boueux...



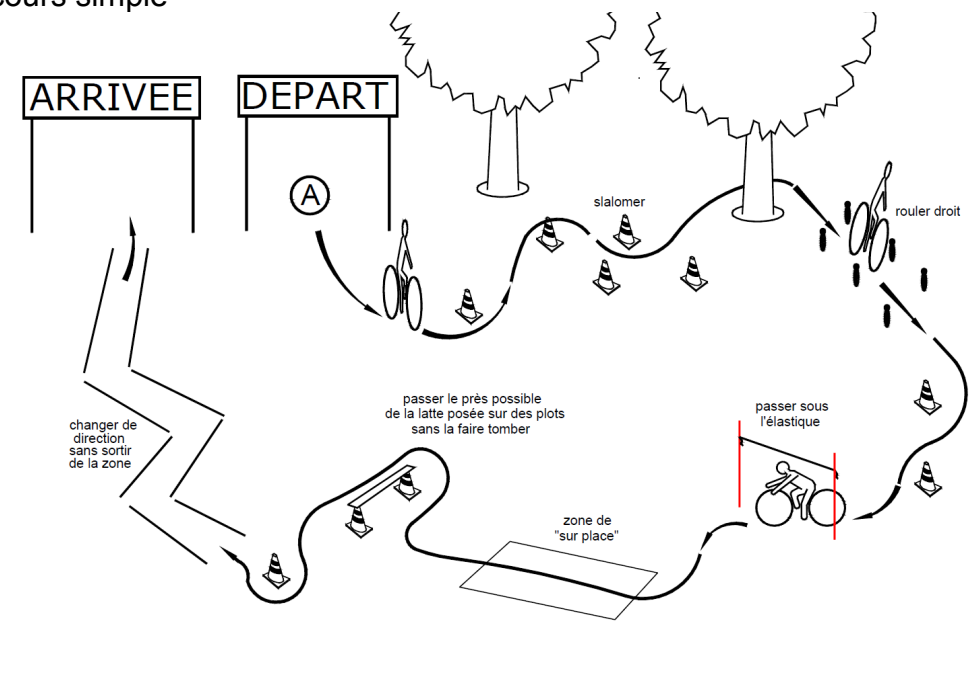
Suivre un tracé sinueux.

Rouler vite mais ajuster sa vitesse pour ne jamais mettre pied à terre.

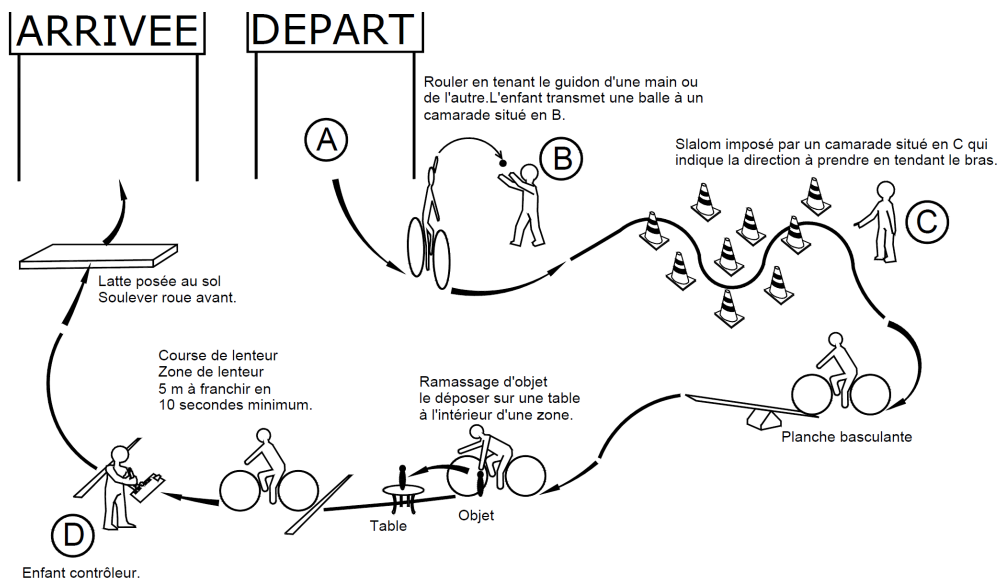
# FICHE D'ÉVALUATION DE FIN DE MODULE

Retour sur les situations de référence (2 parcours : du simple au complexe)

## Parcours simple



## Parcours plus complexe



# FICHE D'ACTIVITÉ 14

## ROULER LONGTEMPS EN CIRCUIT SEMI-PROTÉGÉ - ROULER EN GROUPE

**OBJECTIF : rouler sur un temps donné en maîtrisant le pilotage de l'engin.**

Reconnaissance collective du parcours, à pied.

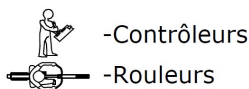
Rappel des consignes de sécurité et des règles spécifiques au parcours qui seront à appliquer impérativement.

Sur le circuit adapté, la moitié de l'effectif va rouler pendant 5 mn.

Chacun essaie de rouler régulièrement, à sa vitesse en respectant les règles énoncées.

Les contrôleurs notent les « infractions » avec une fiche comportant les noms des élèves et les fautes possibles.

Augmenter le temps à chaque séquence (10 à 12 mn).



### VARIANTES :

(-) *L'élève doit suivre l'allure d'un meneur (enfant ou adulte).*

(+) *Si les consignes sont respectées, supprimer les contrôleurs et augmenter le temps pour parvenir jusqu' à 30mn en continu, à allure régulière, sans essoufflement et en toute sécurité.*

## FICHE D'ACTIVITÉ 15

**OBJECTIF : rouler longtemps en s'adaptant au milieu.**

Rechercher un bon équilibre par une bonne position sur terrain plat et, si possible, dans une montée, une descente.

Les enfants roulent et appliquent les consignes verbales données par le meneur en fonction du milieu.

Varié les positions :

- des pieds sur les pédales (pointe, milieu)
- des fesses sur la selle (assis en arrière sur la selle, en arrière de selle, en danseuse).

Utiliser les freins :

- passer d'un freinage continu et progressif à un freinage fractionné et simultané.
- réduire sa vitesse en freinant avant le virage ou l'obstacle.

## FICHE D'ACTIVITÉ 16

**OBJECTIF: rouler en groupe en respectant une distance.**

**Consignes :**

Rouler groupé (4 ou 6 élèves) en gardant une distance de sécurité (2m environ).

Les consignes du meneur devront être transmises d'élève en élève dans le groupe.

A chaque tour, changer de meneur (le meneur se décale légèrement sur sa gauche et laisse passer le meneur qui se recule derrière lui).

VARIANTES :

- (-) Changer de meneur après arrêt, sur ordre du maître.*
- (-) Rouler régulièrement pour vérifier que le suiveur garde son allure.*
- (-) Constituer des groupes homogènes de 4 à 6 élèves.*
  
- (+) Le meneur change d'allure quand il le souhaite et où il le souhaite.*
- (+) Constituer des groupes hétérogènes de 4 à 6 élèves.*