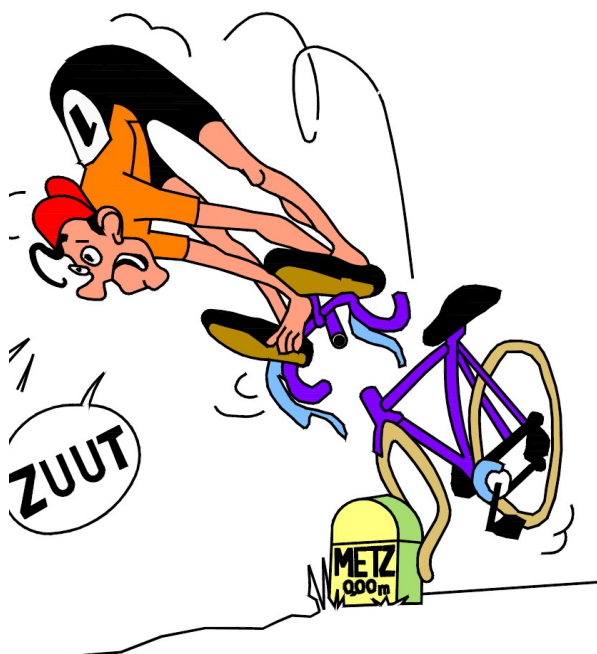


MODULE CYCLO

S'exercer et consolider

Niveaux de compétences 2 et 3



SOMMAIRE du module

Présentation du module	p. 3 - 4
Fiche 1 - Monter et descendre du vélo	p. 5
Fiche 2 - Maîtriser le freinage dans des situations complexes	p. 6
Fiche 3 - S'adapter à une allure	p. 7
Fiche 4 - Moduler sa vitesse selon les conditions	p. 8
Fiche 5 - Franchir des obstacles	p. 9 - 10
Fiche 6 - Maîtriser des trajectoires complexes	p. 11
Fiche 7 - Accepter et maîtriser sa vitesse	p. 12
Fiche 8 - Manipuler les changements de vitesse	p. 13
Parcours Test	p. 14
Fiche 9 - Rouler longtemps avec aisance	P. 15
Fiche 10 - Rouler longtemps en variant les appuis	p. 16
Fiche 11 - Rouler en file en respectant une distance	p. 17
Fiche 12 - Rouler en groupe de 4 à 6 enfants	p. 18
Fiche 13 - Rouler en groupe en communiquant	p. 19
Compétences technologiques	p. 20
Annexes (schémas annotés)	p. 21

PRÉSENTATION DU MODULE

DURÉE du module : 12 à 15 heures

NIVEAU : CE2 ou CM.

Cependant, en fonction des conditions locales, ce module pourra être également enseigné en CM2.

LIEUX :

Première partie du module : milieu protégé, hors circulation (plateau sportif, terrain type « handball », terrain de foot stabilisé).

Deuxième partie du module : circuit d'au moins 400m, en **milieu semi- protégé**.

Il s'agit de voies peu fréquentées par les véhicules (quartiers, lotissement, chemins autorisés en forêt...).

Il sera cependant nécessaire de prévoir un dispositif de sécurité (adultes autorisés par le directeur, placés sur le circuit à des points stratégiques et chargés de signaler la présence d'enfants à d'éventuels automobilistes).

MATÉRIEL :

- vélos de route ou VTT. Il serait préférable que les vélos soient stockés dans l'école et donc de mener les séances en continu, à raison de 3 x 1h par semaine afin d'éviter le problème du transport. Sinon, il faudra exiger que les parents accompagnent les enfants pour amener les vélos à l'école. Il est utile, en début d'année scolaire, de prévenir les parents afin qu'ils puissent équiper leur enfant. Un appel à d'autres parents, pour un prêt éventuel de vélo adapté, pourra parfois être nécessaire.
- Plots, cerceaux, cordelettes, lattes, fil, chronomètre...

ORGANISATION :

Séance d'1 heure découpée en plusieurs moments (ou séquences)

Première partie du module : organisation de la classe en 4 groupes répartis sur 4 ateliers (rotation toutes les 10 à 15mn).

Chaque atelier occupe un espace équivalent à $\frac{1}{4}$ d'un terrain de handball. Certaines situations, nécessitant un espace plus étendu, regrouperont 2 groupes d'enfants, voire la classe entière.

Deuxième partie du module : toute la classe sur le circuit (rouleurs, observateurs, contrôleurs selon les situations).

Lorsque le circuit est proche du lieu où se pratiquent les ateliers, on peut prévoir d'organiser la classe en groupes travaillant sur les 2 lieux. Le maître devra s'adjoindre des adultes autorisés, chargés d'assurer la surveillance.

On peut envisager quelques situations où des groupes d'enfants roulent avec adultes : ceux-ci devront être agréés (voir texte du BD en fin de document).

PRÉ-REQUIS :

Les enfants doivent avoir acquis les compétences de niveau 1. Sinon, il sera nécessaire de reprendre des situations de ce module. Une séquence « test initial » est donc nécessaire (cf. document Niveau de compétences 1)

LES SITUATIONS DU MODULE :

Elles ont été élaborées en fonction des compétences à développer, justifiant l'activité « cyclo » dans un projet d'école.

UNE RENCONTRE de fin de module peut être organisée par regroupement de classes (exemple des rencontres USEP).

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

La séance sera présentée et préparée en classe. Cela, pour expliquer l'organisation, présenter les ateliers et responsabiliser les enfants pour la mise en place du premier atelier (port et installation du matériel).

Généralement, pour la première partie du module, 4 ateliers sont mis en place. On peut prévoir 3 ateliers de maîtrise et pilotage (à choisir dans les situations proposées dans les pages suivantes) et 1 atelier de type « techno » ou orientation.

Chaque situation proposée se doit de fonctionner, lorsque cela est possible, en autonomie. Le rôle du maître est d'observer les comportements des enfants afin de simplifier ou de complexifier ces situations pour placer l'enfant en situation d'apprentissage.

Ces aménagements sont proposés, dans chaque situation, sous forme de *VARIANTES, plus simples (-) ou plus difficiles (+)*. Une même situation peut donc être proposée plusieurs fois.

Pour la deuxième partie du module, la même situation est proposée à toute la classe avec des organisations en groupes, avec des enfants contrôleurs ou observateurs.

Au cours de la séance, l'enfant occupera différents rôles : rouleur, mais aussi en tant que piéton, juge, arbitre, animateur, etc.

Le bilan, en fin de séance, peut s'envisager en salle de classe. Ce moment permet également de prévoir la séance suivante afin d'impliquer davantage les enfants dans la construction de leurs apprentissages.

FICHE D'ACTIVITÉ 1

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : monter et descendre de son vélo

- Sur le périmètre d'un rectangle, apprendre à monter et à descendre de vélo de toutes les façons. Prise en compte des trouvailles des enfants : expérimenter les propositions des autres.

VARIANTES :

Monter en enfourchant 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 à gauche et à droite :

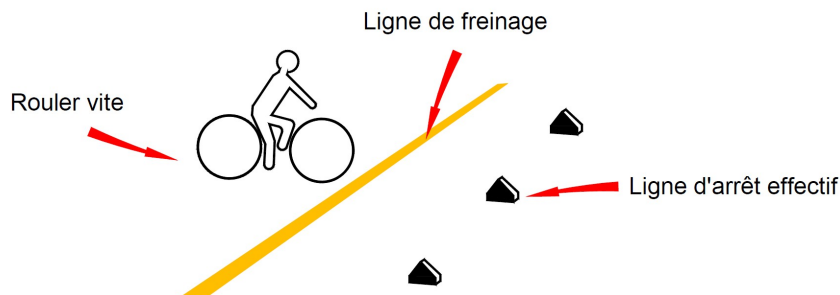
- avec aide (parade)
- en posant un pied (obstacle haut sur le sol)
- en posant les 2 pieds

FICHE D'ACTIVITÉ 2

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : maîtriser le freinage dans des situations complexes

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



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 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 50cm

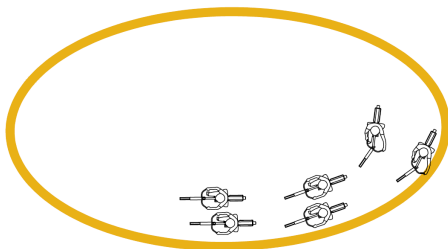
FICHE D'ACTIVITÉ 3

MAITRISE ET PILOTAGE

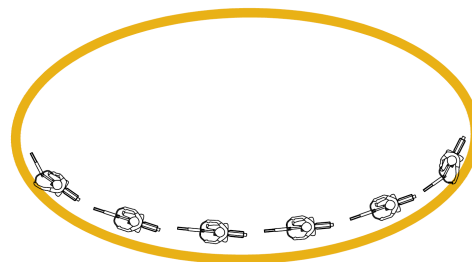
OBJECTIF : s'adapter à une allure

- Travail en duos :
 - rouler côte à côte sur une distance donnée,
 1. accord tacite sur l'allure.
 2. un meneur impose une allure, en change. Son partenaire s'ajuste près de lui.
 - le meneur est diamétralement opposé à son partenaire. Ils cherchent à repasser près de leur plot de départ en même temps.
- 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 même moment devant leur plot de départ.
 - par 2 (côte à côte) au départ. A un signal, sans rupture de l'allure donnée par le meneur, rouler en file indienne.

Etape 1



Etape 2



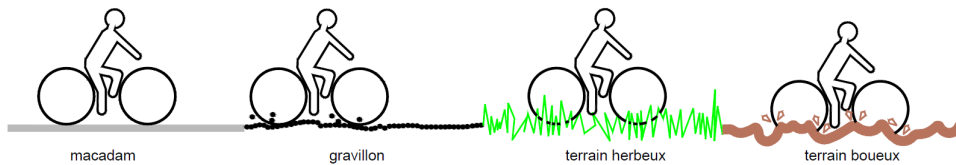
Signal

FICHE D'ACTIVITÉ 4

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : moduler sa vitesse selon les conditions.

- Sur un circuit de 100m environ



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'ACTIVITÉ 5

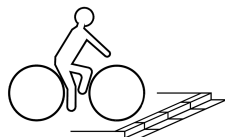
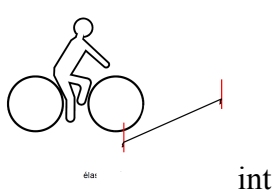
MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : franchir des obstacles

- Franchir :

- en sautant l'obstacle :

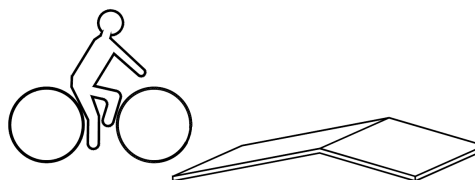
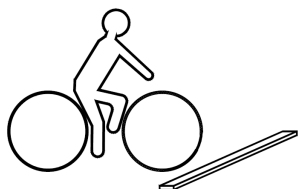
- cordelette sur le sol
- élastique à 5 cm du sol
- bordure
- cerceau posé sur le sol



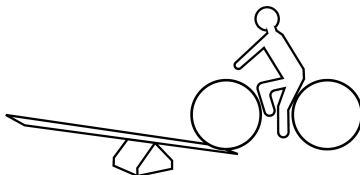
Veiller à ce que chacune des roues saute l'obstacle

- en passant sur l'obstacle :

- une planche posée sur le sol
- un plan incliné



- la bascule



VARIANTES :

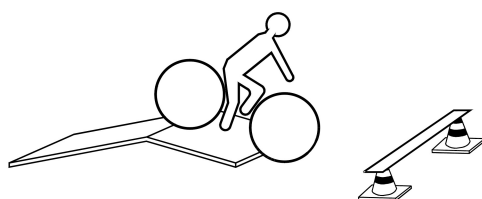
(+) *augmenter la vitesse d'approche*
enchaîner plusieurs obstacles

FICHE D'ACTIVITÉ 5 suite

MAITRISE ET PILOTAGE

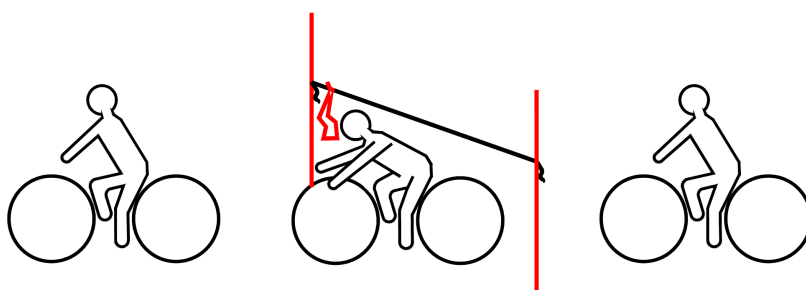
OBJECTIF : franchir des obstacles

- Franchir l'obstacle en imposant une zone d'arrêt juste après l'obstacle
- Franchir l'obstacle et s'arrêter face à la latte sans la renverser



- Franchir en passant sous l'obstacle :

élastique à différentes hauteurs : passer dessous en baissant la tête, en s'aplatissant, en libérant la selle, en touchant avec la tête le foulard accroché au fil



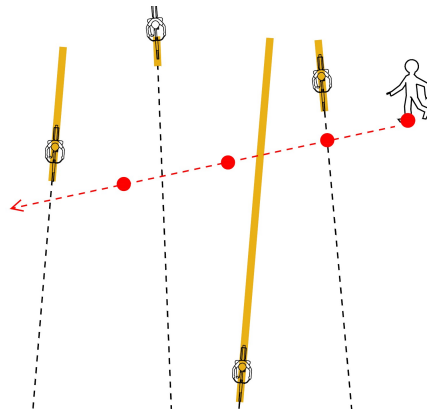
FICHE D'ACTIVITÉ 6

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : maîtriser des trajectoires complexes

- Rouler pour traverser le terrain dans sa longueur, en évitant les balles qui roulent sur le sol, lancées par des enfants placés sur une longueur (20 m x 10 m environ).
3 groupes de 4 élèves.

Permuter



VARIANTES :

(-) *lancer moins de balles*

(+) *1 balle par enfant non rouleur
2 rouleurs, côte à côte;*

FICHE D'ACTIVITÉ 7

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : accepter et maîtriser sa vitesse

- Parcours de rapidité sur 50 à 80 m, en couloir, par 2.
 - départ arrêté
 - départ en position tenue
 - départ lancé
 - idem mais avec des obstacles obligeant à des changements d'allure

- Parcours de lenteur (franchir le dernier la ligne d'arrivée, sans faire demi-tour, sans quitter son couloir).

Plusieurs couloirs possibles.

FICHE D'ACTIVITÉ 8

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : manipuler les changements de vitesse et choisir le meilleur développement

- Sur circuit de 100 m environ.

Rouler individuellement.

Manipuler le dérailleur en roulant, tout en gardant la bonne trajectoire.

VARIANTES :

(-) *changer de développement en ligne droite, en bon équilibre*

(+) *pas de bruit lors du changement (alléger la pression sur les pédales pendant le passage de la chaîne).*

- Rouler (travail des jambes en fréquence) en utilisant tour à tour tous les développements possibles de son vélo :

- dans une zone déterminée
- à un signal verbal
- avant un arrêt
- avant un changement de profil

- Sur circuit de 100m au moins.

Rouler avec d'autres pour comparer les différents développements.

Course par 2, en position diamétralement opposée au départ, en utilisant différents développements.



VARIANTES :

idem à 3 ou 4 (développement petit, moyen, grand)

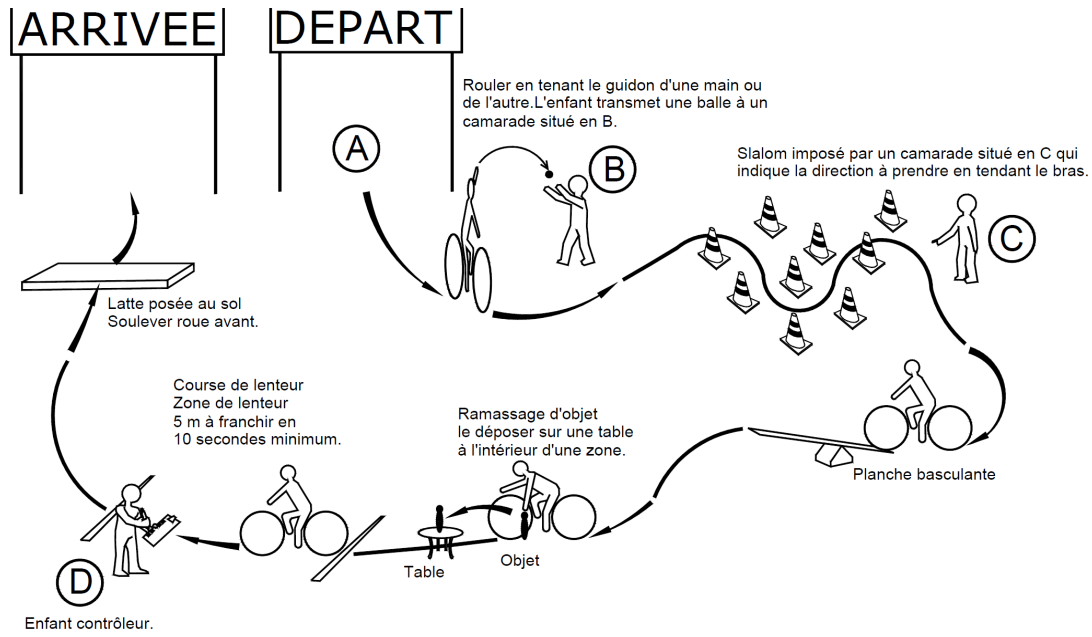
(-)

Par 4, A et B roulent côte à côte avec un développement différent sur une allure identique.

C et D comptent le nombre de tours de pédalier de A et B.

Comparer. Permuter.

Parcours test



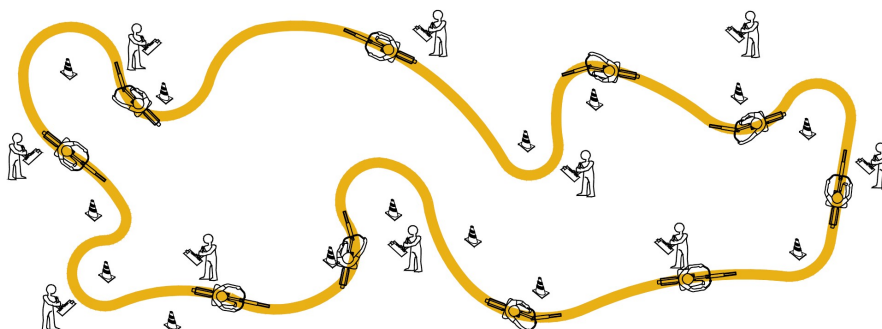
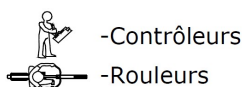
FICHE D'ACTIVITÉ 9

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : rouler longtemps avec aisance

- Reconnaissance collective du parcours, à pied. Rappel des consignes de sécurité et des règles spécifiques au parcours qui seront à appliquer impérativement. Placement des contrôleurs (élèves ou adultes).
- Sur le circuit (400 à 800m), 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 :

(-) pas de respect des consignes : 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 30 à 40 mn en continu, à allure régulière, sans essoufflement et en toute sécurité.

FICHE D'ACTIVITÉ 10

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : rouler longtemps en variant les appuis

- Rechercher un bon équilibre par une bonne position sur terrain plat si possible, dans une montée et/ou dans une descente.
- Idem circuit précédent

Comme dans la situation précédente, les enfants roulent individuellement et appliquent les consignes verbales.

- Varier les positions :
 - mains sur le guidon
 - pieds sur les pédales (pointe, milieu, talon)
 - fesses sur la selle (assis à l'arrière de la selle)
 - fesses hors selle, en danseuse (accepter un bref déséquilibre et retrouver rapidement la bonne trajectoire).
- Utiliser les freins en descente :
 - 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 11

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF: rouler en file indienne en respectant une distance

- Sur parcours de 400m au moins

Constituer des binômes (un meneur et un suiveur)

Chaque binôme est associé à un autre binôme (le binôme A est rouleur; le binôme B est observateur.)

Séquences de 4 à 8 mn au plus permutation.

Changer la constitution des binômes.

Consignes :

- rouler groupé en gardant une distance de sécurité (2m environ).
- à chaque tour, changer de meneur (le meneur se décale légèrement sur sa gauche, laisse passer le suiveur qui devient meneur, puis se replace derrière lui pour devenir suiveur).

VARIANTES :

(-) changer de meneur après arrêt, suivant la consigne de l'enseignant.

(-) rouler régulièrement pour vérifier que le suiveur garde son allure

(+) le meneur change d'allure quand il le souhaite

(+) le changement s'effectue n'importe où, selon la décision du meneur.

FICHE D'ACTIVITÉ 12

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : rouler en groupe de 4 à 6 enfants

- Sur un parcours de 400m au moins.

Constituer des groupes hétérogènes de 4 à 6 élèves. Rouler en file indienne. Un groupe reste auprès du maître pour observer le respect des consignes. Permuter tous les 4 ou 5 tours.

Consignes:

- rouler régulièrement avec le même meneur; en conservant la même distance avec celui qui est devant soi.
- s'arrêter à chaque tour et changer de meneur.

VARIANTES :

(-) idem mais avec des groupes de niveau.

(+) au sein de son groupe, le meneur peut changer d'allure et vérifier, au plus tôt, que le groupe a suivi.

(+) changer de meneur à chaque tour, au même endroit, sans s'arrêter, par décalage du meneur sur sa gauche, pour laisser passer toute la file et reprendre la queue du groupe.

(+) le meneur décide, n'importe où, du changement en s'écartant sur sa gauche.

FICHE D'ACTIVITÉ 13

MAITRISE ET PILOTAGE

OBJECTIF : rouler en groupe en communiquant

- Rouler en continu pendant 10mn au moins.

Par groupes de 2 en file indienne :

- le suiveur parle au meneur : « plus lentement ; plus vite ; arrêt... » et le meneur obéit au plus vite.
- quand le meneur le décide ou sur appel du suiveur, le meneur se décale légèrement et laisse le suiveur prendre la tête.
- le suiveur appelle le meneur : « regarde » et lui montre un nombre de doigts avec sa main gauche. Le meneur crie le nombre tout en maintenant la même trajectoire.
- le meneur parle au suiveur : « écart » et s'écarte de sa trajectoire (pour simuler l'évitement d'un obstacle par exemple). Le suiveur garde la trajectoire du meneur.

Par groupes de 4 puis de 6 en file indienne

- Idem ci-dessus mais les consignes sont transmises d'élèves en élèves.
- Pour la 3^{ème} consigne (montrer un nombre de doigts), c'est le dernier qui énonce le nombre.

Je suis capable de vérifier certaines parties du vélo

Vélo de :

		Le :		Le :		Le :		Le :	
		oui	non	oui	non	oui	non	oui	non
1 - les freins	Les poignées de frein sont-elles serrées ?								
	Le câble est-il en bon état ?								
	Le câble coulisse-t-il bien dans la gaine ?								
	La tension du câble est-elle bonne ?								
	Les patins sont-ils parallèles à la jante et efficaces au freinage ?								
2 - les pneus	Sont-ils bien gonflés ?								
	Sont-ils en bon état ?								
3 - les roues	Les papillons sont-ils bien serrés ?								
	Les roues tournent-elles sans frottement (centrage et voilage) ?								
4 - la direction	La fourche pivote-t-elle sans jeu ni serrage								
	La potence est-elle serrée et dans l'axe du cadre ?								
	Le cintre est-il serré et à la bonne hauteur ?								
	Les embouts de guidon sont-ils protégés ?								
5 - la transmission	La chaîne est-elle tendue et graissée ?								
	L'axe du pédalier tourne-t-il sans jeu ni serrage ?								
	Les pédales tournent-elles ?								
	Le dérailleur est-il réglé ?								
6 - la selle	Est-elle à la bonne hauteur ?								
	Est-elle bien serrée ?								
	Est-elle horizontale ?								
7 - les accessoires sont-ils présents et bien fixés ?	Dispositifs réfléchissants								
	Dispositif d'éclairage								
	Sonnette								

ANNEXES

Les dispositifs réfléchissants :



Le vocabulaire technique :

Vocabulaire du vélo

