

# Unité d'apprentissage du vélo

## Cycle 2, 3



## SRAV Bloc 1

« *Pédaler, réussir, comprendre* »

Notre ambition est d'engager chaque enfant dans la prise en charge de ses propres apprentissages. En amont et en aval de chaque séance un retour réflexif sur les expériences vécues tant en termes d'actions et d'habiletés motrices qu'en termes d'émotions ressenties permettent à chacun de connaître ses réussites, d'estimer ses possibilités de progrès, de situer son niveau de pratique en relation aux activités proposées et ainsi de définir son propre projet d'action. Le « cahier du cycliste » est l'outil privilégié pour garder la trace de cette démarche.

	<b>1<sup>ère</sup> étape (séance 1)</b>	<b>2<sup>ème</sup> étape (séances 2 à 5)</b>	<b>3<sup>ème</sup> étape (séance 6)</b>
	<b>Se situer -Situation de référence-</b>	<b>Apprendre et progresser -Situations d'apprentissage-</b>	<b>Mesurer les progrès -Situation de référence-</b>
Objectif (enseignant et élèves)	Repérer les réussites du moment Repérer les problèmes liés à l'activité	Réaliser tous les exercices prévus pour résoudre les problèmes rencontrés Se dépasser pour réussir Evaluer ses progrès et ses réussites	Construire un projet individuel Evaluer son répertoire moteur Viser les compétences du savoir pédaler
Mode de fonctionnement	Parcours imposé à tous : test bloc 1	Groupes constitués en fonction des besoins repérés	Evolution sur les ateliers en fonction du projet (à minima : test bloc 1)

### COMPETENCES TRAVAILLEES

<p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter sa motricité à des situations variées.</li> <li>• Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li> <li>• Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</li> </ul> <p><i>Domaine du socle : 1</i></p>	<p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).</li> <li>• Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>• Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li> <li>• S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</li> </ul> <p><i>Domaine du socle : 3</i></p>	<p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.</li> <li>• Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>• Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li> </ul> <p><i>Domaine du socle : 4</i></p>	<p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</li> <li>• Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</li> </ul> <p><i>Domaine du socle : 5</i></p>
---	---	---	--

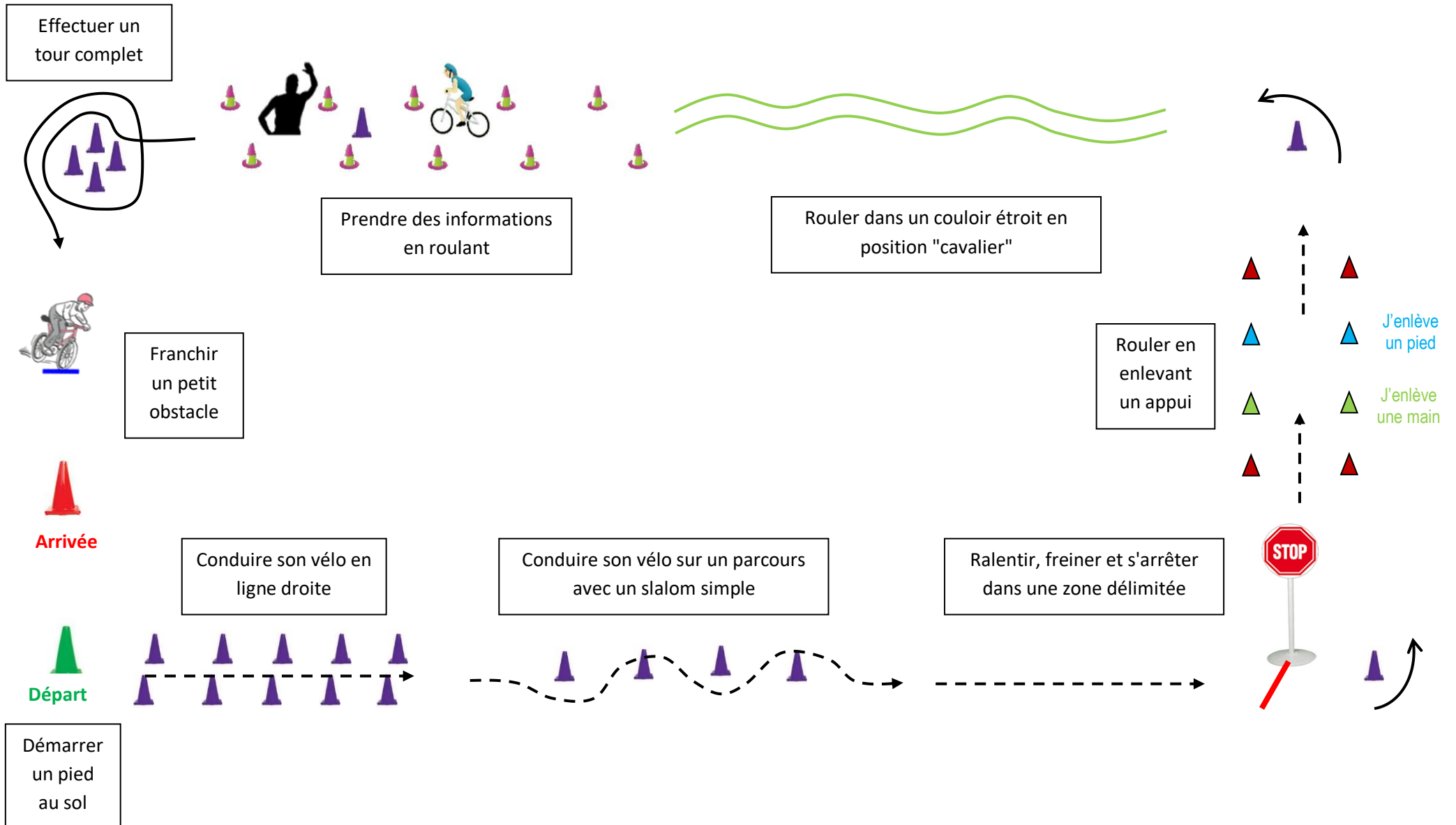
## Niveaux d'habileté

	VERT	BLEU	ROUGE	NOIR
<b>EQUILIBRE</b> Maîtriser des équilibres, <b>pédaler*</b>	V1 : Prendre de l'élan et se laisser rouler le plus loin possible (repères) <b>V2 : Utiliser son vélo en patinette (sur le côté D, debout sur la pédale G)</b>	B1 : Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis <b>B2 : Ramasser un objet à différentes hauteurs</b>	R1 : Pédaler debout (position « cavalier ») en restant dans un couloir étroit R1 : Franchir des obstacles (portique, lattes) <b>R2 : Rouler le plus lentement possible</b> <b>R2 : Franchir des obstacles en roulant dessus (bascule)</b>	N1 : Rester en position statique 3 sec N1 : Franchir des obstacles en levant la roue avant
<b>VITESSE</b> Maîtriser sa vitesse : accélérer, <b>freiner*</b> , s'arrêter	V1 : Jouer à la draisiennne (pousser avec les 2 pieds au sol) V1 : Pédaler assis V1 : S'arrêter avec les freins <b>V2 : Utiliser les freins pour s'arrêter dans une zone</b>	B1 : S'arrêter avant une ligne (repère : latte posée sur 2 cônes) <b>B2 : S'arrêter avant une ligne (repère : latte posée sur 2 cônes)</b>		<b>N2 : Utiliser le dérailleur, changer de vitesse (braquet)</b> <b>N2 : rouler à deux (adapter sa vitesse) pour garder une distance de sécurité</b>
<b>DIRECTION / MANIPULATION</b> Conduire, diriger son vélo, <b>tourner*</b>	V1 : S'arrêter, porter son vélo par-dessus l'obstacle V1 : Rester à l'intérieur d'un couloir (assez large) <b>V2 : Rouler en ligne droite (couloir plus étroit)</b>	B1 : Suivre un parcours nécessitant des contournements (slalom simple) <b>B2 : Suivre un parcours nécessitant des contournements (chemin de cordes de + en + étroit)</b>	R1 : Contourner le plot central du côté de la main levée <b>R2 : Contourner le plot central du côté de la main levée</b>	N1 : Suivre un parcours avec des virages en épingle <b>N2 : Indiquer son changement de direction</b>
<b>PRENDRE DES INFORMATIONS</b> en roulant et agir en conséquence ANTICIPER		<b>B2 : Ramasser un objet à différentes hauteurs</b> <b>B2 : Suivre un parcours nécessitant des contournements (chemin de cordes de + en + étroit)</b>	R1 : Contourner le plot central du côté de la main levée <b>R2 : Contourner le plot central du côté de la main levée</b>	<b>N2 : Indiquer son changement de direction</b>

*\*BLOC 1 Savoir pédaler - Maîtriser les fondamentaux du vélo : pédaler, tourner, freiner*

# Première étape : se situer

## Test diagnostique « Bloc 1 »



## Deuxième étape : progresser (séances 2 à 5)

### Objectifs :

- Identifier les ateliers qu'on est en mesure de réussir.

### Dispositif

- Des ateliers précis sont définis : aller et retour.

### Buts et consignes :

- Essayer au moins 2 chemins différents. Réaliser 3 passages successifs sur le même atelier. Les élèves en forte appréhension pourront circuler en trottinette ou draisiennne

### Critères de réussite :

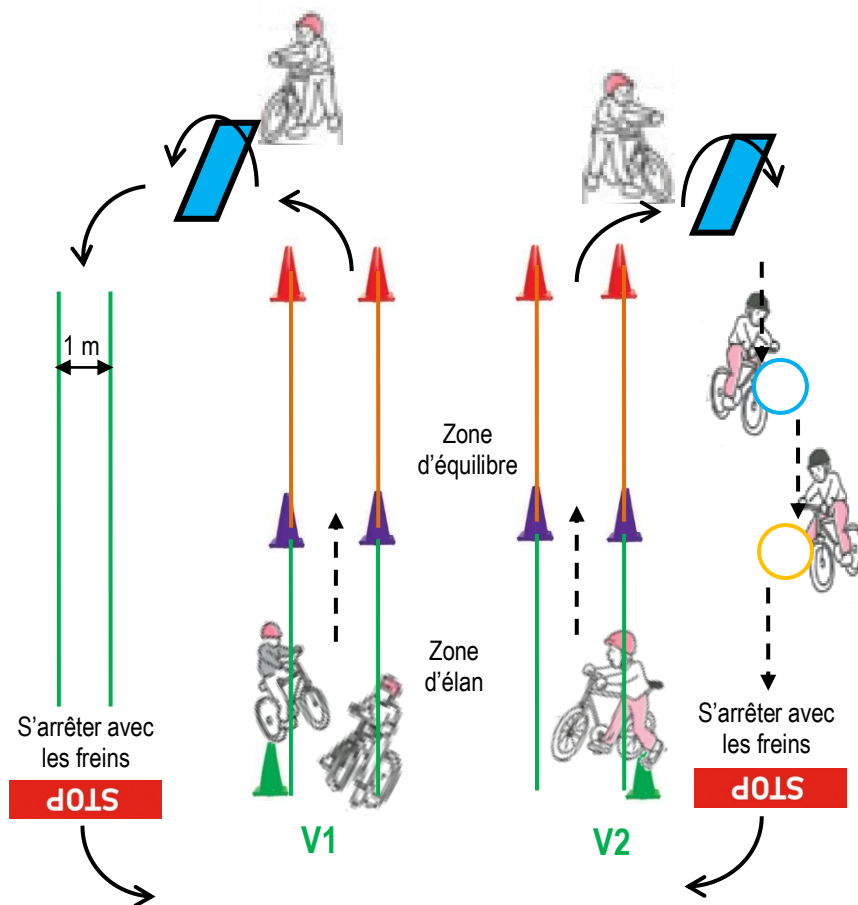
- Réussir au moins 2 ateliers différents 3 fois chacun.

### Comportements attendus :

- Les enfants repèrent et s'engagent sur les ateliers correspondant à leur niveau de pratique.

Séances	Avant (en classe)	Pendant	Après (en classe)
2	Répartir les élèves en fonction des résultats de l'évaluation diagnostique	Après le premier atelier, les élèves partent découvrir les autres chemins (rotations sur un temps à déterminer)	Les élèves (à partir du plan « vidéoprojeté ») et/ou des vignettes verbalisent l'atelier suivi et l'enchaînement des différentes actions (échecs, réussites...)
3	Chaque enfant construit sa fiche de route pour la séance suivante. Il choisit les 2 parcours les plus difficiles qu'il pense réussir et un troisième pour le plaisir (ou découvrir). Il découpe les 3 ateliers et les colle sur sa feuille de route.	Chaque élève vit sa séance en fonction de sa feuille de route.	Chaque élève est invité à mesurer l'écart entre ce qu'il pensait réussir et ce qu'il a réellement fait.
4	Réajuster sa feuille de route pour la séance suivante	Chaque élève vit sa séance en fonction de sa feuille de route réajustée.	Chaque élève est invité à mesurer l'écart entre ce qu'il pensait réussir et ce qu'il a réellement fait.
5	Réajuster sa feuille de route pour la séance suivante	Chaque élève vit sa séance en fonction de sa feuille de route réajustée.	Chaque élève est invité à mesurer l'écart entre ce qu'il pensait réussir et ce qu'il a réellement fait.
6	Chaque élève est invité à tracer son chemin sur le parcours « test Bloc 1 enrichi » en fonction de ce qu'il a réussi lors des séances précédentes.	Test de référence Bloc1 enrichi Par deux, l'un observe, l'autre pratique	Chaque élève est invité à mesurer l'écart entre ses résultats du 1 <sup>er</sup> test et ceux du dernier.

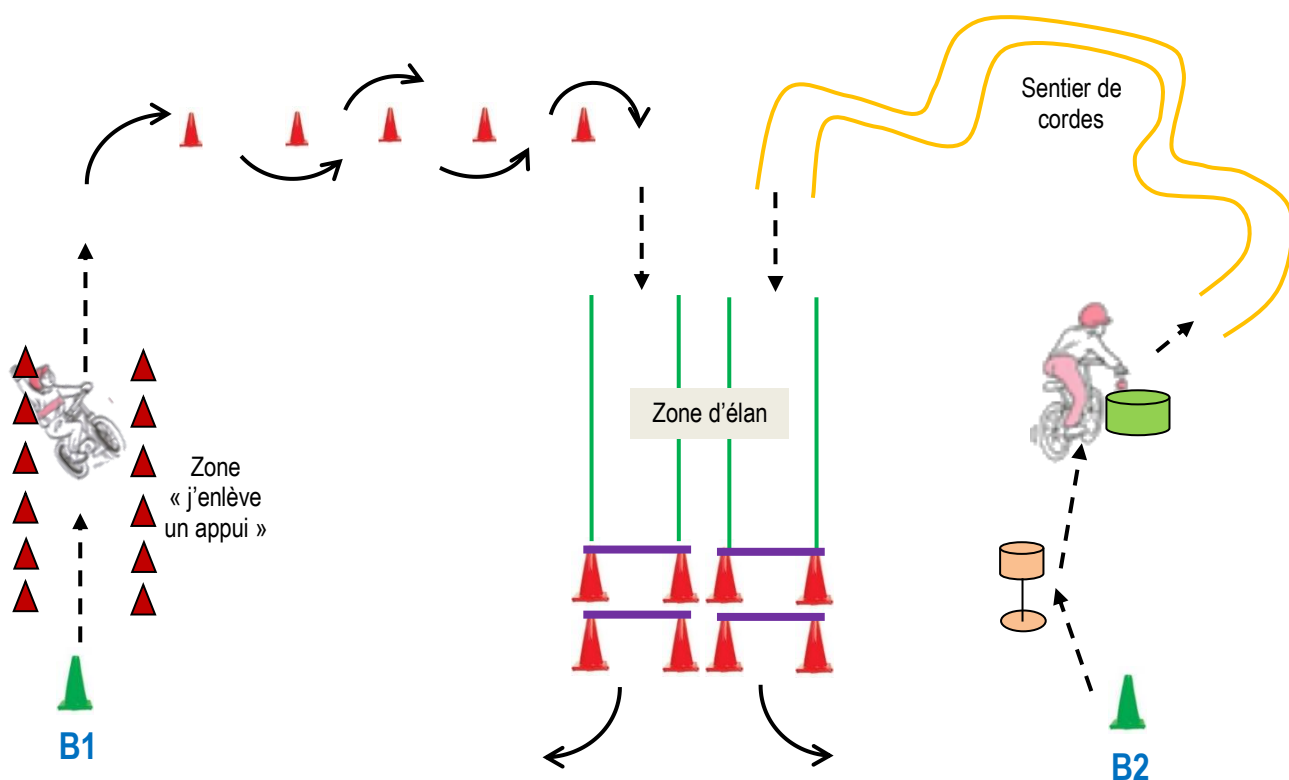
# Ateliers V1 & V2



Ateliers	Actions	Dominantes	Consignes	Variables	Critères de réussite
V1	1	Equilibre / vitesse	Monter sur son vélo en passant la jambe par-dessus la roue arrière. Démarrer son vélo avec la pédale en haut. Se laisser rouler dans la zone d'équilibre	Réaliser le parcours en draisienne ou en trottinette	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Manipulation	S'arrêter, porter son vélo par-dessus l'obstacle	En poussant son vélo	
	3	Direction / vitesse	Redémarrer et rouler en ligne droite sans s'arrêter ni sortir du couloir puis s'arrêter en utilisant les freins (arrière)	Elargir le couloir (1m50)	

V2	1	Equilibre / vitesse	Pied droit sur pédale de gauche. Pousser avec le pied gauche comme pour une trottinette et chercher l'équilibre. Traverser la zone d'équilibre sans poser le pied au sol.	Ajuster le nombre de fois où le pied touche le sol dans la zone d'équilibre	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Manipulation	S'arrêter, porter son vélo par-dessus l'obstacle	En poussant son vélo	
	3	Direction / vitesse	S'arrêter au niveau de chaque cerceau le pied gauche dans le premier, le pied droit dans le suivant ...	Taille des cerceaux	

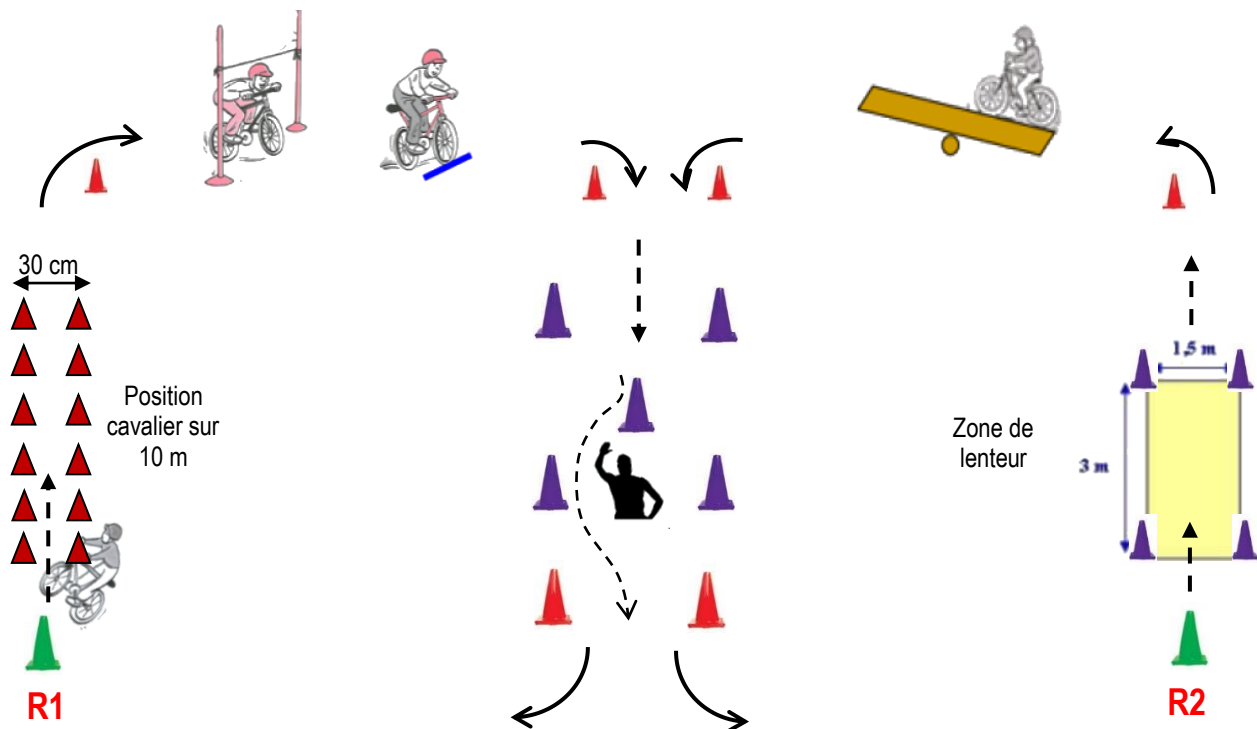
# Ateliers B1 & B2



Ateliers	Actions	Dominantes	Consignes	Variables	Critères de réussite
B1	1	Equilibre	Rouler droit dans la zone, lâcher la main gauche, puis la main droite.	Enlever un pied puis l'autre	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Direction	Slalomer entre les plots sans les toucher	Distance entre les plots	
	3	Vitesse	Prendre de l'élan puis freiner pour faire tomber la première latte (avant de poser le pied au sol) sans toucher la seconde latte.	Distance entre les 2 lattes	

B2	1	Equilibre/ Prise d'information	Rouler, prendre un objet et le déposer dans la seconde caisse (sans s'arrêter ni poser un pied au sol)	Un élève tend l'objet. Taille de l'objet Auteur des caisses	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Equilibre / Direction	Suivre le sentier de cordes, de plus en plus étroit sans s'arrêter ni poser un pied au sol.	Largeur du sentier, virages plus ou moins serrés	
	3	Vitesse	Prendre de l'élan puis freiner pour faire tomber la première latte (avant de poser le pied au sol) sans toucher la seconde latte.	Distance entre les 2 lattes	

# Ateliers R1 & R2

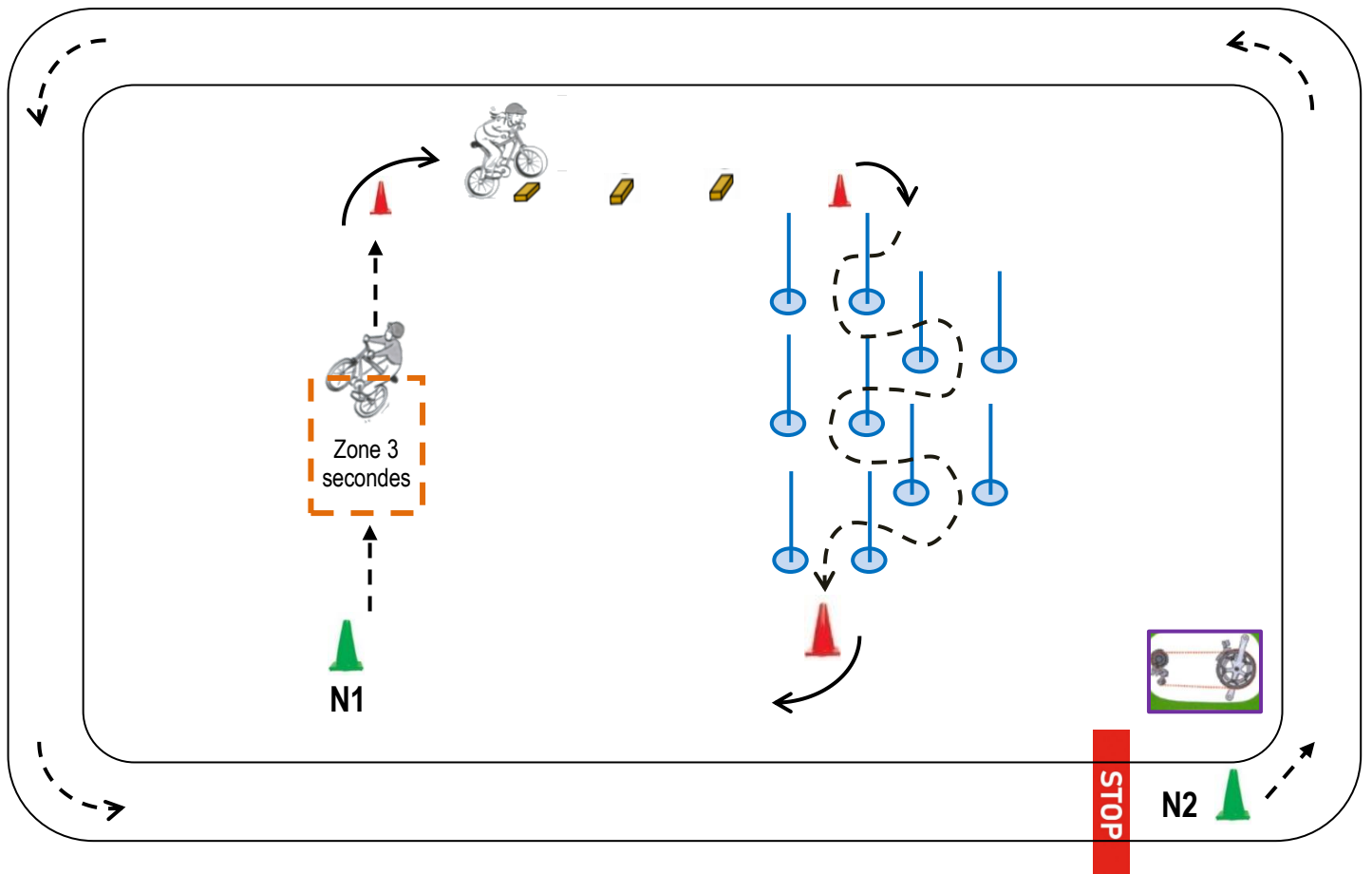


Ateliers	Actions	Dominantes	Consignes	Variables	Critères de réussite
R1	1	Equilibre	Rouler dans un couloir étroit en position cavalier	Largeur du couloir	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Equilibre/Information	Passez les obstacles sans poser un pied à terre	Hauteur du portique, épaisseur de la latte	
	3	Prise d'information	Contourner le plot central du côté de la main levée	Varié le temps nécessaire à la prise d'information	

R2	1	Equilibre/ Vitesse	Traverser la zone lentement (5 sec minimum)	Temps Longueur de la zone	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Equilibre / Manipulation	Passez l'obstacle sans poser un pied à terre		
	3	Prise d'information	Contourner le plot central du côté de la main levée	Varié le temps nécessaire à la prise d'information	



# Ateliers N1 & N2

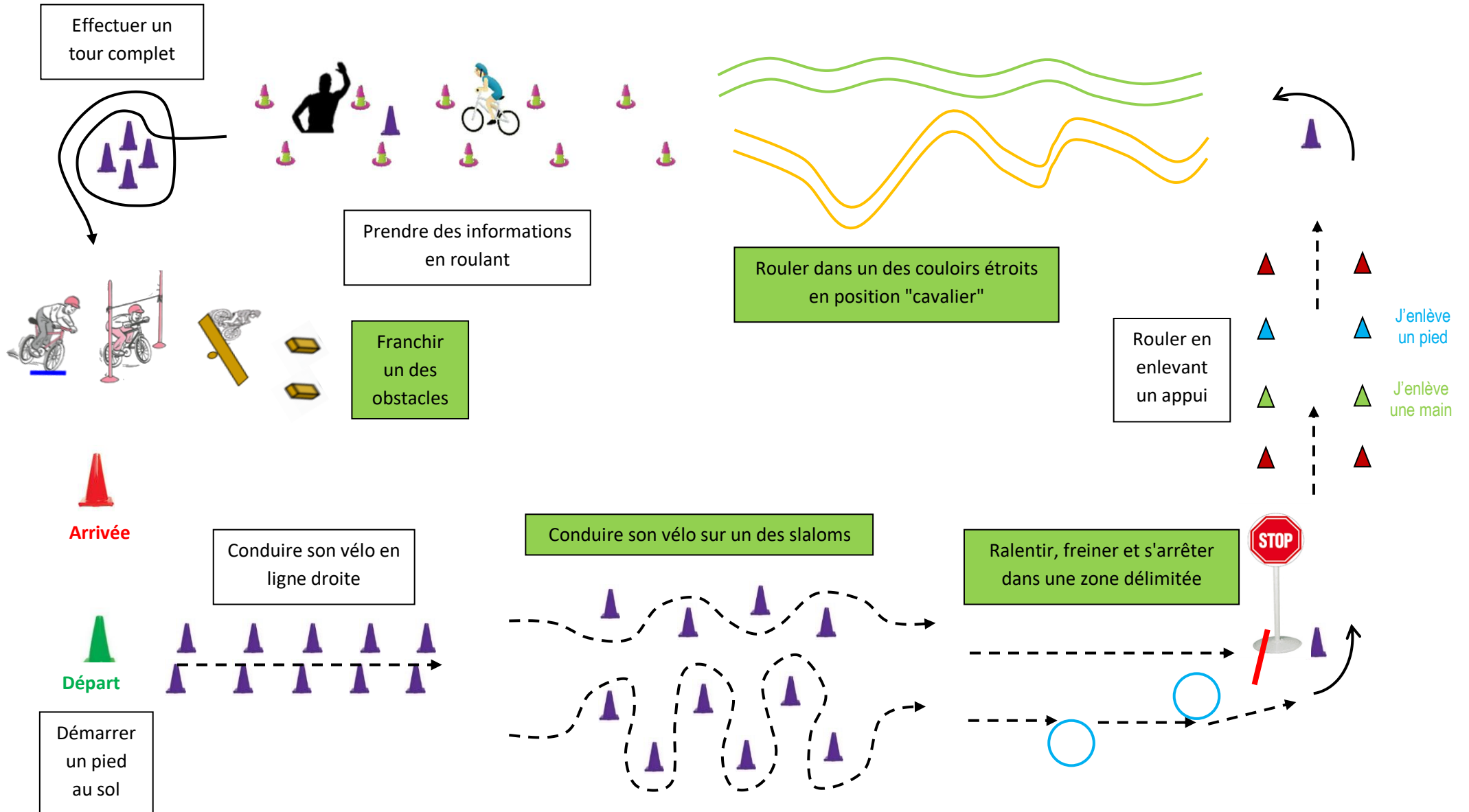


Ateliers	Actions	Dominantes	Consignes	Variables	Critères de réussite
N1	1	Equilibre	Rester « statique » 3 secondes sans poser le pied à terre.	Varié le temps	Je réussis au moins deux passages (enchaîner les 3 actions)
	2	Equilibre/Manipulation	A la rencontre de l'obstacle, faire décoller la roue avant : elle ne doit pas toucher l'obstacle.	Epaisseur de l'obstacle Espace entre les obstacles	
	3	Direction	Passer à travers les portes sans s'arrêter ni poser un pied à terre	Espace entre chaque porte	

N2	1	Vitesse	Rouler à deux, en file indienne, adapter sa vitesse de façon à conserver un écart de sécurité, ici 2 vélos.	Donner un signal visuel plutôt qu'un signal sonore Varier la nature du terrain (herbe, cailloux, sable, terre...)	Je réussis au moins deux passages
	2	Information/Vitesse	Placer la chaîne sur le pignon du milieu de la roue arrière et sur le petit plateau à l'avant. Au signal sonore, actionner la manette du dérailleur arrière : si un coup de sifflet, passer sur le pignon inférieur ; si deux coups de sifflets, passer sur le pignon supérieur	Proposer un parcours enchaînant buttes, dévers, descentes, grandes lignes droites, virages, etc	
	3	Vitesse	Freiner puis s'arrêter devant la bande STOP		

# Troisième étape : se situer et mesurer ses progrès

## Séance 6 : Test diagnostique « Bloc 1 » enrichi



# Savoir Pédaler (bloc 1)

## Evaluation diagnostique sur le parcours de référence initial

Prénom de l'élève "rouleur" : \_\_\_\_\_

Prénom de l'observateur : \_\_\_\_\_

**Je réalise mon parcours avec :**

un vélo

un vélo adapté

une trottinette ou une draisienne

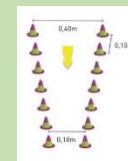
**Je coche la case lorsque mon partenaire a réussi l'atelier :**

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

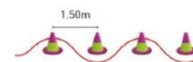
Démarrer un pied au sol




Conduire son vélo en ligne droite




Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple




Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée




Rouler en enlevant un appui




Rouler dans un couloir étroit en position "cavalier"




Prendre des informations en roulant




Etre capable d'effectuer un virage à 90°




Franchir un petit obstacle




Changer ses vitesses







Prénom :  
.....

## Feuille de route individuelle pour la séance n°.....

Je choisis les deux ateliers les plus difficiles que je pense réussir

--	--

+

Je choisis un atelier  
« plaisir/découverte »

--

# Vignettes à découper et à coller sur ses feuilles de route pour réaliser son projet d'action

The vignettes are as follows:

- Top Left:** Shows a cyclist performing a U-turn. A 1m wide lane is marked. Labels include "S'arrêter avec les freins" (Stop with brakes), "STOP", "V1", "Zone d'équilibre" (Balance zone), and "Zone d'élan" (Acceleration zone).
- Top Middle-Left:** Shows a cyclist starting a U-turn. Labels include "B1", "Zone « j'enlève un appui »" (Zone 'I remove a support'), and "Zone d'élan".
- Top Middle-Right:** Shows a cyclist in a "Position cavalier sur 10 m" (Cavalier position for 10m). Labels include "R1", "30 cm", and "Zone 3 secondes" (3-second zone).
- Top Right:** Shows a cyclist performing a slalom. Labels include "N1" and "Zone 3 secondes".
- Bottom Left:** Shows a cyclist performing a U-turn. Labels include "Zone d'équilibre", "Zone d'élan", "S'arrêter avec les freins", "STOP", and "V2".
- Bottom Middle-Left:** Shows a cyclist navigating a "Sentier de cordes" (Cord path). Labels include "B2" and "Zone d'élan".
- Bottom Middle-Right:** Shows a cyclist on a balance beam. Labels include "R2", "Zone de lenteur" (Slow zone), "3 m", and "1,5 m".
- Bottom Right:** Shows a rectangular track for a speed change exercise. Labels include "N2", "STOP", and "Changement de vitesse" (Speed change).

# Parcours du test final - Savoir pédaler (bloc 1)

Prénom :  
.....

Je trace au feutre le parcours que je vais réaliser. Lorsqu'il y a plusieurs chemins, je choisis toujours le plus difficile que j'ai réussi.

Effectuer un tour complet

Prendre des informations en roulant

Franchir un des obstacles

Rouler dans un des couloirs étroits en position "cavalier"

Rouler en enlevant un appui

J'enlève un pied

J'enlève une main

Arrivée

Départ

Démarrer un pied au sol

Conduire son vélo en ligne droite

Conduire son vélo sur un des slaloms

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée