

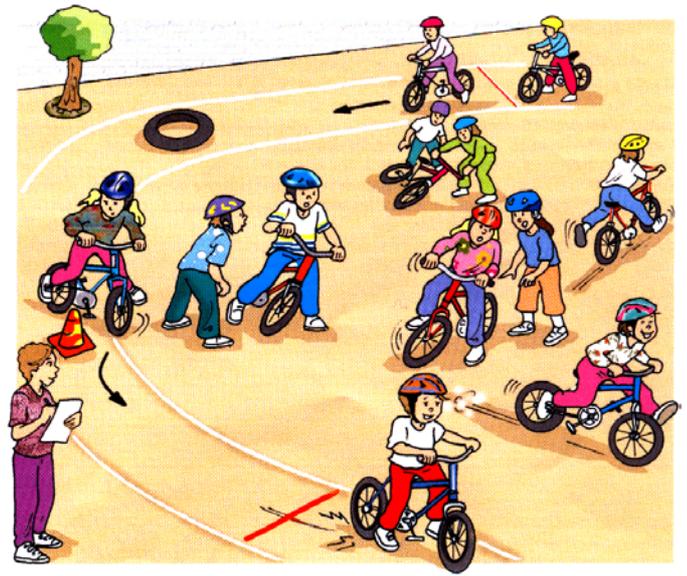
Fondamental

- cycle 2 -

Fiche d'exercices

Vélo : de l'équilibre à la propulsion

La construction de l'équilibre sur des engins roulants est une étape importante du développement des capacités de l'enfant.



Avant de s'engager dans un projet d'éducation à la sécurité routière (Ce module d'apprentissage « De l'équilibre à la propulsion » a été élaboré dans la perspective d'un projet d'éducation à la sécurité routière (cf. article « Vélos à Paris... les élèves aussi ! » page 12 de la même revue) où la prise de repères et le traitement de l'information extérieure seront privilégiés, il est indispensable que tous les enfants acquièrent une maîtrise de l'équilibre avec différents engins à deux roues (patinettes et vélos). Les situations proposées peuvent être adaptées pour travailler en alternance les deux formes de déplacement.

POUR ENTRER DANS L'ACTIVITÉ

Manipuler

Je redresse et monte sur mon vélo

Dispositif : tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour ; deux enfants par vélo, un agit, son camarade l'aide puis on inverse les rôles.

Consignes : au signal, relève le vélo et enfourche-le.

Critère de réalisation : le vélo est levé d'un seul coup, en le tenant par le guidon. Il reste vertical et équilibré.

Variantes :

- alterner les montées (par la gauche ou la droite) ;
- se déplacer en marchant puis monter, patiner (un pied sur une pédale) et enfourcher le vélo, etc. ;
- effectuer la manipulation complètement seul.

Se déplacer

Je propulse mon vélo en draisienne

Dispositif : assis sur la selle, deux pieds à plat sur le sol, de part et d'autre du cadre.

Consigne : déplace-toi en poussant au sol avec les pieds.

Critère de réalisation : l'enfant se déplace seul, sans tomber.

Variantes :

- imposer l'alternance puis la simultanéité des pieds pour la poussée au sol ;
- changer les trajets (par exemple, suivre un camarade qui marche à pied) ;
- pousser un objet qui glisse au sol (cube en mousse, caissette.)

Je réalise un parcours en draisienne

Dispositif : un circuit tracé au sol (40m environ) parsemé

d'obstacles (pneus, cerceaux).

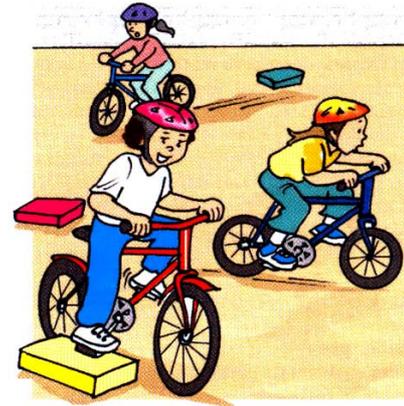
Consignes : en draisienne, réalise le parcours le plus vite possible et arrête-toi dans la zone. Lorsque le premier a atteint le repère intermédiaire, le suivant part, et ainsi de suite.

Critère de réalisation : le trajet est effectué sans arrêt, sans sortir des tracés.

Variantes :

- alterner les obstacles pour susciter des changements de directions ;
- varier le tracé du circuit (plus sinueux, plus étroit, etc.).

POUR APPRENDRE ET PROGRESSER



S'élancer

Je démarre

Dispositif : en vagues de quatre ou cinq, des zones délimitées par des lignes pour apprécier la distance parcourue.

Consigne : roule le plus loin possible avec un seul coup de pédale.

Critère de réalisation : la zone atteinte est améliorée à chaque passage.

Variante : modifier la position initiale de la pédale.

J'appuie sur une pédale et me laisse rouler

Dispositif : assis sur le vélo, un pied sur la pédale qui repose sur la caissette, l'autre pied sur la seconde pédale (le vélo est ainsi en appui).

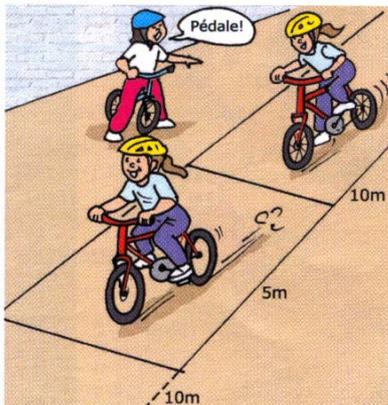
Consignes : appuie sur la pédale et laisse-toi rouler.

Critères de réalisation : les pieds sont bien placés et la poussée est prolongée.

Variantes :

- appuyer le pied gauche puis droit sur la pédale haute ;
- sans caissette, s'élancer en prenant appui d'une main contre le mur.

Pédaler



Je garde les pieds posés sur les pédales

Dispositif : en dispersion dans la cour.

Consignes : prends de l'élan en draïssienne, regarde toujours devant toi, pose les pieds sur les pédales et laisse-toi rouler.

Critères de réalisation : l'élève resté équilibré sur son vélo, ses pédales sont à la même hauteur.

Variante : enchaîner l'exercice en reprenant de l'élan.

Je pédale et je me laisse rouler

Dispositif : en vagues, des tracés matérialisent cinq zones successives mesurant alternativement 10 et 5 m.

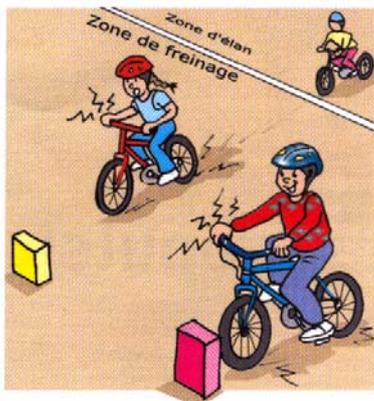
Consignes : démarre et pédale dans la première zone, puis laisse-toi rouler dans la deuxième, pédale à nouveau dans la troisième et ainsi de suite.

Critères de réalisation : les consignes sont respectées et la trajectoire est rectiligne.

Variante :

la longueur respective des zones (10/5, 8/4, 6/3 m) ; en dispersion, pédaler 10 coups puis se laisser rouler et, avant de perdre l'équilibre, reprendre le pédalage.

S'arrêter



Je joue avec mes freins

Dispositif : en dispersion, chaque enfant roule à une allure modérée.

Consignes : au signal (sonore ou visuel), serre les freins puis pose un pied au sol.

Critères de réalisation : l'ensemble corps-vélo reste vertical puis s'incline du côté de la pose du pied.

Variante :

- modifier sa vitesse à l'aide des freins ;
- en vague, cinq zones délimitées au sol, alterner les phases de pédalage et freinage jusqu'à s'immobiliser dans la dernière zone.

Je m'arrête avant l'obstacle

Dispositif : en vague, une zone d'élan (10 à 15 m) et une zone d'arrêt (1,5 m) dans laquelle des caissettes sont placées verticalement.

Consignes : prends de la vitesse en pédalant et arrête-toi dans la zone de freinage sans faire tomber la caissette.

Critères de réalisation : à l'arrêt, les deux roues sont dans la zone de freinage, le vélo est vertical, il n'y a pas de dérapage.

Variante :

- placer les caissettes à des distances différentes de la ligne d'arrêt ;
- réussir 5 arrêts en 6 tentatives.

Pour évaluer les acquis



Apprécier ses progrès

Je conduis sans franchir les lignes

Dispositif : en vague, un couloir matérialisé dans lequel sont placées 4 séries de 2 lattes espacées de 50, 35, 20 et 5 cm.

Consigne : roule entre les lattes sans les toucher.

Critère de réalisation : le parcours est réalisé sans poser pied à terre.

Variante : rouler sur des tracés peints au sol (marelles, circuits, etc.).

Je joue à Jacques à dit

Dispositif : en dispersion dans la cour.

Consigne : effectue les actions énoncées par le meneur.

Critères de réalisation : les consignes sont respectées et les actions sont coordonnées et maîtrisées.

Variante : reprendre tous les thèmes abordés dans le module d'apprentissage.

**Marie-José Le Calvez,
Francine Renard,
Illustrations : C. Müller.**

*Extrait de la revue EPS 1 n°135, novembre-décembre 2007,
pp. 21-22*

www.revue-eps.com