

## Les compétences du socle commun

- C3 Situer un objet par rapport à soi ou à un autre objet, donner sa position et décrire son déplacement
- C7 Se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée

## Les compétences EPS

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Cette fiche présente un module d'apprentissage

# Pour rouler comme un grand !

Par L. Lami

Apprendre à piloter, et ce, quel que soit l'engin, nécessite des compétences spécifiques.

**P**remier niveau de la progression proposée par les Moniteurs cyclistes français (cf. article p. 27), « Le Loupiot » consiste à apprendre à trouver l'équilibre sur son vélo pour pouvoir se déplacer en pédalant. En préalable à chaque séance, il conviendra de s'assurer que chaque élève sache :

- mettre son casque (obligatoire) ;
- lacer ses chaussures (lacets rangés dans la chaussure) ;
- appliquer les règles de circulation sur les ateliers ou parcours ;
- nommer les différentes parties de son vélo (guidon, roue, frein arrière, selle, pédale, frein avant).

Cinq étapes d'apprentissage permettent d'acquérir les bases incontournables du vélo sur un terrain stable en milieu fermé et sécurisé.

## Les situations d'apprentissage

### Rechercher l'équilibre : la draisiennette

**Buts :** apprendre à s'équilibrer en vélo, avancer sans pédaler.

**Consignes :** bien assis sur sa selle (basse), talons au sol, pousser par terre avec les pieds pour avancer et se déplacer en ligne droite.

**Évolutions :** pousser un pied après l'autre comme pour courir ; pousser avec un seul pied ; évoluer en légère montée puis en faible descente.

1. Ancêtre du vélo, cet engin sans pédale nécessite de pousser par terre avec ses pieds pour avancer.



Illustrations extraites du livret « Le Loupiot », M. C. F. ©

