

<p style="text-align: center;">Définition de l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activité de déplacement à vélo, sur différents terrains (route, piste ou nature) avec des finalités diverses : loisir, utilitaire ou sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes à résoudre • Construire un nouvel équilibre, maîtriser des habiletés de pilotage • Gérer son effort • Traiter les informations du milieu pour piloter le vélo • Gérer au mieux son vélo pour préserver sa sécurité et pour plus d'efficacité dans les déplacements, avec moins de fatigue • Gestion de la sécurité : L'élève construit sa propre sécurité en maîtrisant de plus en plus ses déplacements (affiner ses habiletés motrices) et en apprenant à rouler en groupe (respecter le code de la route et les consignes de sécurité)
<p style="text-align: center;">Enjeux de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développement des habiletés motrices (équilibre, propulsion, direction) nécessaire à l'apprentissage du vélo. • Acquisition des savoirs et savoir-faire de l'enfant rouleur de l'APER : <ul style="list-style-type: none"> - conduire un engin adapté et bien entretenu, dans des espaces appropriés, en maîtrisant sa conduite, en tant compte des autres, dans le respect des règles du code de la route ; - connaître, choisir et utiliser les éléments de protection ; - comprendre et respecter les règles du code de la route. • Développement des capacités physiques (endurance, vitesse et habileté) au service du vélo comme moyen de déplacement lors d'une sortie scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Exigences minimales • Un espace de pratique suffisamment vaste • Un vélo adapté à la taille de l'élève • Respect des normes de sécurité (casque et vélo en bon état)

3 UNITES D'APPRENTISSAGE

	UA 1	UA 2	UA 3
Sit	Compétences	Compétences	Compétences
Niv	Niveau Débutants	Niveau Fin de d'unité 1	Niveau Fin unité 2
1	<i>Manier le vélo</i>	<i>Avancer en pédalant</i>	<i>Rouler de plus en plus longtemps</i>
2	<i>Avancer en draisienne</i>	<i>Savoir démarrer en utilisant les pédales</i>	<i>Savoir lâcher une main</i>
3	<i>Avancer équilibré en patinant</i>	<i>Savoir s'arrêter</i>	<i>S'équilibrer et maîtriser son vélo en roulant</i>
4	<i>Avancer rapidement en draisienne</i>	<i>Apprendre à maîtriser trajectoires et allure</i>	<i>Apprendre à maîtriser allure et trajectoires</i>
5	<i>S'équilibrer en pédalant</i>	<i>Maîtriser ses trajectoires</i>	<i>Se préparer à rouler groupé sur la route</i>
6	<i>Avancer en pédalant</i>	<i>Evaluer la maîtrise du vélo</i>	<i>Apprendre à rouler en sécurité</i>
Capable de	Réaliser 3 fois le tour d'un circuit de 40m	Rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s'arrêter dans une zone de 3 mètres.	Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins une heure, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR CHAQUE SÉANCE

<ol style="list-style-type: none"> 1. Prévoir des situations adaptées à chaque élève en utilisant les différentes Unités d'Apprentissage. 2. Si possible, utiliser les draisiennes pour les situations de l'UA1 3. Prévoir les règles de circulation du groupe dans la cour, le gymnase... 4. Vérification de l'état des vélos : vérification technique (prévoir un kit réparation : pompe et chambre à air) 5. Matériel à prévoir : vélo, casque vélo (si possible les apporter la veille pour vérification). Evitez les cale-pieds. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Prévoir une pharmacie (BO n°1 du 6 janvier 2000) 7. La tenue des élèves doit être adaptée à la pratique du vélo 8. S'il y a une sortie sur route, une préparation rigoureuse doit être réalisée : habiletés motrices et effort long, sécurité par le respect des règles de circulation, constitution des dossiers sortie scolaire http://www.ia77.ac-creteil.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=648&catid=75&Itemid=386 et sorties sur la voie publique http://www.seine-et-marne.gouv.fr/Demarches-administratives/Toutes-les-demarches/Manifestations-aeriennes-et-sportives/Manifestations-sportives-itinerantes-non-motorisees-sur-la-voie-publique , agrément des adultes et projet de classe
--	---

Etapas de transformation :

	Débutant	Débrouillé	Expert
Equilibre	Fait bloc avec son vélo : attitude crispée Reste toujours assis Recherche les appuis au sol	Sait se désolidariser de son vélo, mais de manière brusque Accepte et régule des déséquilibres sans chuter	Utilise le vélo comme un prolongement corporel : soulage le vélo sur les obstacles Prend des élan et saute par-dessus les obstacles sans les regarder Accepte le déséquilibre : dérapage, saut
Traitement de l'information	Regarde ses pieds ou ses mains Ne dirige pas son vélo : subit le déplacement Centré sur ses actions plutôt que sur les informations à prendre N'évite pas l'obstacle	Regarde le parcours pour se diriger et s'arrêter Réalise différentes manœuvres, mais avec brusquerie Maintien une trajectoire sans prise de risque (peu de témérité)	Regarde loin devant pour anticiper et réagir aux aléas du terrain Réalise des manœuvre variées avec aisance et efficacité Recherche toujours la trajectoire la plus pertinente (prise de risque)
Propulsion	Subit la vitesse Ne pédale pas régulièrement ou pédale par séquences brèves Attend l'arrêt ou la chute	Peut rouler longtemps et sur des parcours variés Adapte son pédalage au relief du parcours Freine à bon escient Evite les obstacles ou réussit à les passer sans perturbation	Fournit des rythmes variés voire élevés Maintien un pédalage efficace sur des reliefs difficiles Régule sa vitesse pour garder une trajectoire efficace en freinant le moins possible
Gestion du vélo	Ne change pas de développement ou à mauvais escient N'utilise pas les freins (utilise les pieds) Connaît peu le vélo : fonctionnement, réglages, entretien	Change de développement encore trop tôt ou trop tard en produisant des ruptures d'allure ou de trajectoire Sait entretenir son vélo, constater des dysfonctionnements, réparer une roue crevée	Utilise toute la gamme des développements au bon moment et à bon escient Sait effectuer les réparations élémentaires : freins,

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles cad droits et devoirs E : évolutions ME Modalités d'exécution: critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu
