

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'affronter individuellement ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

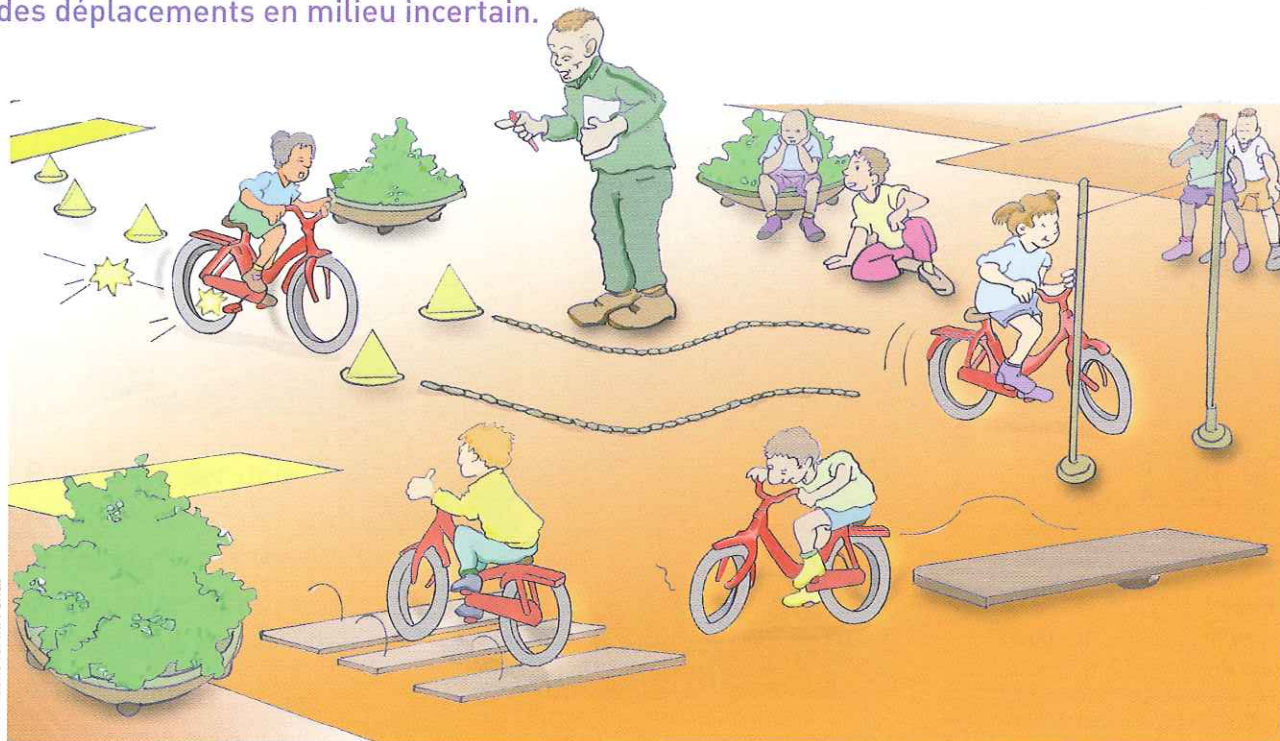
Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer et construire des principes de vie collective

Se préparer à la route

Par la Commission « Cyclisme à l'école » de Guadeloupe

Partir à vélo sur les routes en groupe nécessite d'acquérir des savoir-faire conditionnés par des déplacements en milieu incertain.



Illustrations : J.-M. Forrat

Le projet départemental initié en Guadeloupe a pour objectif de réaliser un circuit à vélo de 10 km dans un secteur mi-rural, mi-urbain (cf. article p. 31). Le module d'apprentissage présenté ici permet aux élèves maîtrisant leur engin d'acquérir de nouvelles compétences individuelles nécessaires pour rouler en groupe¹ sur le réseau routier. À partir de la situation de référence, deux situations sont proposées pour chaque savoir à construire.

Situation de référence

En évaluation diagnostique elle est l'occasion de cibler les besoins des enfants ; en évaluation formative, elle favorise l'identification des progrès accomplis : savoir réaliser un parcours aux difficultés variées dans un espace protégé.

1. Pour les compétences collectives, lire également « Rouler en groupe », fiche cycle 3 parue dans EPS 1, n° 121.

Rouler seul

But : rouler le plus rapidement possible sur un parcours balisé par des obstacles.

Dispositif : des plots ; une planche à bascule ; des poteaux et un élastique ; des lattes.

Consignes : effectuer le circuit sans poser les pieds au sol et le plus vite possible ; réaliser plusieurs passages pour établir son propre record.

Comportements observés

- l'équilibre : l'enfant fait bloc avec son vélo, son attitude est crispée, il reste toujours assis et recherche les appuis au sol ;
- le pilotage : il regarde ses pieds ou ses mains et il ne dirige pas son vélo ; il subit le déplacement, centré sur ses actions au lieu de prendre les informations nécessaires à un déplacement optimal et parfois il ne peut éviter l'obstacle ;
- la vitesse : il ne pédale pas régulièrement ou par séquences brèves ; il attend l'arrêt ou s'arrête par piétinements ; il ne

change pas de développement ou agit à mauvais escient.

Construire un nouvel équilibre

Objectifs

Se désolidariser de son vélo, accepter et réguler des déséquilibres sans chuter.

Cycliste en danseuse

But : se déplacer debout sur les pédales sans perdre l'équilibre.

Dispositif : plusieurs parcours identiques comportant un couloir tracé au sol fractionné en trois zones d'actions matérialisées par des plots de couleur.

Consignes : démarrer au plot de départ et prendre son élan ; au plot bleu se mettre en danseuse et se maintenir dans cette position jusqu'au plot rouge ; au-delà, se laisser rouler en restant debout sur les pédales, les leviers des pédales

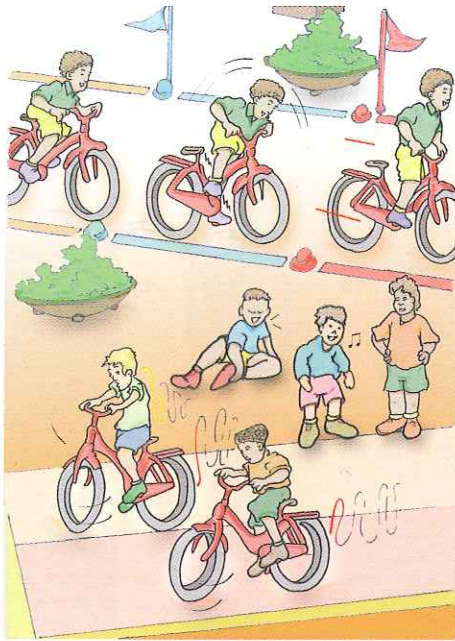


parallèles au sol ; à la sortie du couloir, s'asseoir et pédaler pour contourner le plot jaune et revenir au départ du circuit.

Critère de réussite : sur cinq tentatives, effectuer quatre fois le parcours parfaitement.

Variantes

- modifier la longueur des zones, leur largeur, la trajectoire induite par la forme du couloir ;
- contourner le plot jaune debout sur les pédales ;
- pédaler en danseuse pour retourner au départ.



Course de lenteur

But : parcourir une distance le plus lentement possible.

Dispositif : des couloirs parallèles tracés au sol (environ 2 m de large pour 10 m de long).

Consignes : au signal, parcourir la distance le plus lentement possible pour arriver le dernier ; si un pied est posé au sol, le coureur s'immobilise dans l'attente de l'arrivée ou l'arrêt du dernier coureur.

Critères de réussite : atteindre l'arrivée trois fois sur cinq tentatives ; augmenter son temps de parcours à chaque essai.

Variantes

- varier la largeur des couloirs ou la distance à parcourir ;
- se fixer, annoncer et réaliser son projet personnel (estimation de son temps de parcours).

Traiter les informations extérieures pour piloter

Objectifs

Regarder le parcours pour se diriger et s'arrêter ; effectuer des manœuvres sans brusquerie ; maintenir une trajectoire sans prise de risques.

Slalom-vélo

But : slalomer au plus près des obstacles.

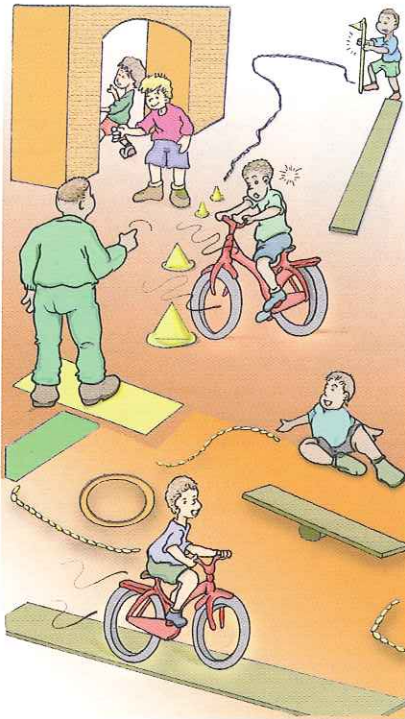
Dispositif : un terrain plat comportant une ligne de départ et d'arrivée, des obstacles au sol.

Consignes : rouler le plus près possible des obstacles sans les toucher ni poser un pied au sol.

Critère de réussite : sur cinq tentatives, réussir à chaque fois.

Variantes

- moduler la longueur du parcours, sa forme (ligne droite, courbe, boucle, etc.) ;
- augmenter ou réduire le nombre d'obstacles et la distance qui les sépare.



Cycliste habile

But : diriger son vélo sur une trajectoire imposée.

Dispositif : un terrain plat avec une ligne de départ et d'arrivée ; une planche (3 x 0,20 m environ) ; une planche à bascule ; des cordelettes, un cerceau.

Consignes : suivre le parcours défini sans sortir des limites de passage imposées par le matériel.

Critère de réussite : sur cinq tentatives, réussir quatre fois.

Variantes

- moduler le nombre d'obstacles ;
- chronométrer le temps de passage ;
- opposer deux équipes sur deux parcours identiques.

Créer une vitesse optimale sur la meilleure trajectoire

Objectifs

Rouler longtemps sur des parcours variés, changer de développement et

adapter son pédalage au relief, freiner à bon escient, éviter ou franchir les obstacles sans perturbation.

Petit remorqueur

But : tracter un partenaire.

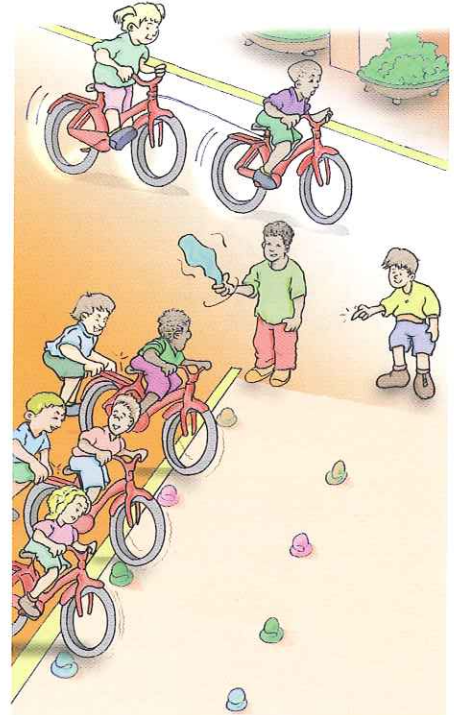
Dispositif : répartir les enfants en binômes avec un vélo par élève ; un parcours rectiligne d'environ 30 m, une cordelette par binôme pour relier les vélos.

Consignes : tracter son camarade qui ne doit pas pédaler.

Critère de réussite : réussir trois fois sur cinq tentatives.

Variantes

- varier la distance à parcourir ;
- modifier la forme du parcours.



Roi du sprint

But : rouler droit le plus vite possible.

Dispositif : quatre couloirs tracés au sol, comportant une ligne de départ et une d'arrivée distantes de 50 m ; une zone de ralentissement et d'arrêt après la ligne d'arrivée.

Consignes : pour le cycliste, se placer sur le vélo les deux pieds sur les pédales, maintenu en équilibre par un partenaire qui, au signal, le lâche sans le pousser ; s'élancer pour franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible.

Critères de réussite : à chaque tentative, rester en ligne dans son couloir, ralentir et s'arrêter dans la zone prévue.

Variantes

- moduler la distance ou les trajectoires (boucle, aller-retour, etc.) ;
- chronométrer les passages successifs. ●

Commission « Cyclisme à l'école »,
Guadeloupe.