

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

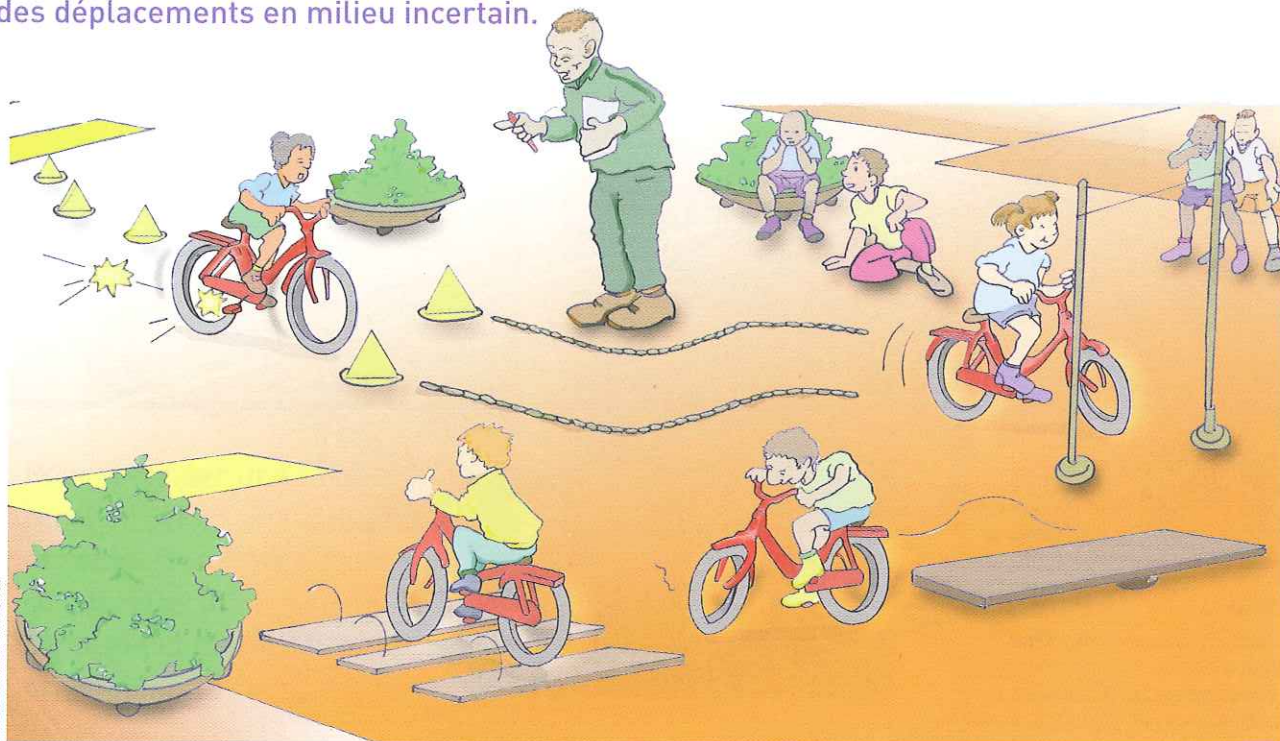
Mesurer et apprécier les effets de l'activité

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 groupe<sup>1</sup> 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.

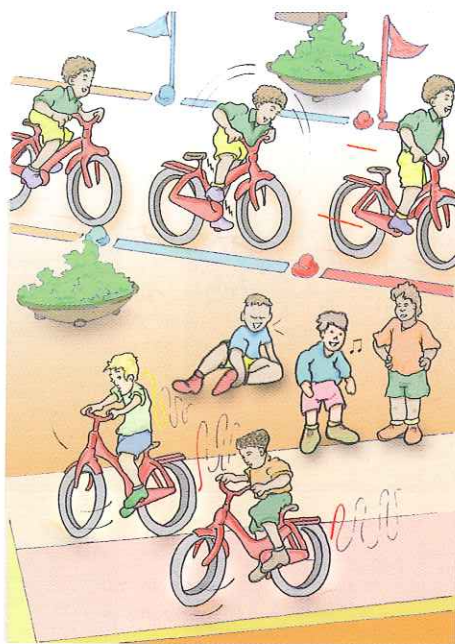
**Consignes :** démarrer au plot de départ et prendre son élan ; au plot bleu se mettre en danseuse et se maintenir dans cette position jusqu'au plot rouge ; au-delà, se laisser rouler en restant debout sur les pédales, les leviers des pédales



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.



**Slalom-vélo**

**But** : slalomer au plus près des obstacles.

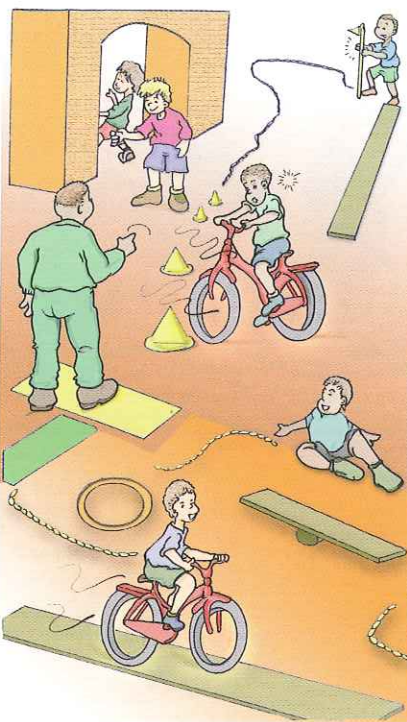
**Dispositif** : un terrain plat comportant une ligne de départ et d'arrivée, des obstacles au sol.

**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.



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

**Petit remorqueur**

**But** : tracter un partenaire.

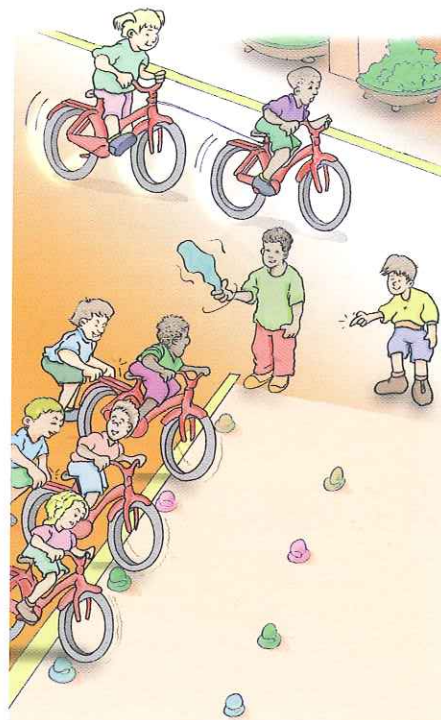
**Dispositif** : répartir les enfants en binômes avec un vélo par élève; un parcours rectiligne d'environ 30 m, une cordelette par binôme pour relier les vélos.

**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.



**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.

**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

**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.**