

Organiser une sortie vélo sur route au cycle 3

Christian CHARLES/Jean-Marc CLUZEAU

CPC EPS. EQUIPE EPS 21.

Organisation d'une sortie vélo sur route.

-quelques conseils.

-guide l'enseignant.

-formulaire bénévole 2.

-liste récapitulative.

-guide du bénévole.

-Formulaire de renouvellement d'agrément.

-schéma d'organisation.

-un exemple de parcours .

a/ les courriers types

b / les plans.

C/ un exemple de cycle d'apprentissage.

Préparation pour une sortie vélo sur route.

IL est impératif de bien lire et prendre en compte les éléments évoqués dans le guide de l'enseignant (ci-dessous).

Il est important de vous rapprocher de votre CPC EPS afin d'avoir des précisions et des conseils.

Afin de répondre aux exigences du taux d'encadrement vous devez dans un premier temps recenser les parents ou amis de l'école qui souhaitent participer à cette activité en tant que bénévoles 2.

Dans un deuxième temps vous devez contacter votre CPC EPS pour fixer une réunion de formation des bénévoles qui sera conduite par ce dernier. Celle-ci débouchera sur un agrément bénévoles 2. Les volontaires signeront un formulaire bénévole 2(annexes1 et 2) qui leur sera remis suite au paraphe de l'IEN de circonscription.

Cet agrément est annuel et mais devra être demandé chaque année sur le formulaire (annexe3) : il sera reconduit tacitement. La réunion avec le CPC EPS ne sera plus nécessaire dans ce cas de figure.

Le jour de la sortie chaque bénévole reçoit une liste nominative de son groupe et le plan du parcours (carnet de sortie). Cf détails plus loin

Règle d'or :

Chaque responsable de groupe gère ses élèves du début à la fin de la sortie. A aucun moment on ne peut modifier ou mélanger les groupes durant la sortie. Les groupes peuvent être recomposés par la maîtresse entre deux sorties après réflexion.

Les enfants portent obligatoirement un casque (aux normes CE) attaché mais les adultes également.

Guide pour l'enseignant

▪ Définition de l'activité :

Le cyclisme sur route relève du domaine des actions motrices effectuées dans un environnement physique avec incertitude. Il s'agit d'adapter son comportement aux données du milieu, d'apprendre à se déplacer en sécurité dans un environnement aléatoire, de définir et réaliser des projets d'action pour atteindre un but tout en maintenant son équilibre.

▪ Conditions de pratique de l'activité :

▪ **Préalables :**

- ⇒ Tout doit être mis en œuvre pour assurer la sécurité des élèves.
- ⇒ La pratique du cyclisme sur route est réservée au cycle 3, la bicyclette comme moyen de locomotion aux cycles 2 et 3.
- ⇒ L'enseignant reste toujours le seul responsable pédagogique.

Lieux de pratique : routes nationales (à éviter) et départementales, chemins carrossables.

Vérification des capacités des enfants liées à :

- La maîtrise du vélo : équilibre, contrôle de la vitesse et freinage (travail dans un espace protégé, cour d'école, stade...).
- La connaissance du code de la route : (cf. tests de la sécurité routière).

Choix du parcours sur la route :

- Catégories de routes empruntées et dangers particuliers (éviter les routes à grande circulation).
- Dénivelés et distances à parcourir adaptés au niveau des enfants.
- Reconnaître effectivement le parcours

Conditions d'encadrement obligatoires :

⇒ Cette activité nécessite un encadrement renforcé.

	Jusqu'à 12 élèves	Au-delà de 12 élèves
ENCADREMENT	<p>* 2 personnes : l'enseignant et 1 bénévole 2 agréé. ou l'enseignant et 1 autre enseignant du 1^{er} degré. ou l'enseignant et 1 un titulaire du brevet d'état de cyclisme ou l'enseignant et 1 titulaire du BEESAPT. ou l'enseignant et 1 DEUG STAPS. ou l'enseignant et 1 professeur EPS.</p>	<p>Une personne par tranche de 6 élèves (personne qualifiée ou bénévole 2 agréé)</p>

Agrément / assurance :

- *Agréments* : chaque intervenant bénévole doit être agréé par l'Inspecteur d'Académie (ou son représentant). Pour cela, il doit :
 - avoir participé à une réunion d'information organisée par le CPC.
 - posséder une expérience de la pratique du vélo sur route.
- *Assurance* : l'agrément assure à chaque intervenant une couverture de la responsabilité civile par l'Etat. L'intervenant reste responsable pénalement des enfants qui lui sont confiés. L'assurance individuelle accident est recommandée.

Avant la sortie :

CONDITIONS D'ORGANISATION :

- Constitution de petits groupes de niveaux (6 élèves) faits par l'enseignant.
- Un accompagnateur avec chaque groupe (équipé, si possible, d'une chasuble fluorescente), il est recommandé de prévoir un VOLTIGEUR (équipé, si possible, d'une chasuble fluorescente). Ce rôle de Voltigeur peut être tenu par l'enseignant.

ETUDE DU PARCOURS :

Chaque intervenant doit connaître :

- Les dispositions relatives à l'organisation de la classe sur la route.
- L'itinéraire et ses difficultés.
- Les points d'arrêt avec regroupement obligatoire.
- Le lieu de pause pour le ravitaillement.

DOCUMENTS ET INDICATIONS :

Chaque intervenant doit posséder et emporter pour la sortie :

- Le carnet de route de la sortie : descriptif détaillé avec carte et schéma. Ce carnet de route porte le n° de téléphone de l'école et les n° de téléphone d'urgence : le 15 (SAMU) et le 17 (gendarmerie).
- La liste nominative des élèves qui lui sont confiés ainsi que la liste nominative de chaque groupe et de son responsable.
- Il est recommandé de se munir d'un téléphone portable.

MATERIEL INDIVIDUEL :

- Un vélo en parfait état, adapté à la taille du cycliste, vérifié avant le départ. (hauteur limite des potences, état du système de freinage, des pneumatiques et de la transmission).
- Un casque à la norme CE.
- Une tenue adaptée : vêtements confortables de couleurs vives, sous-vêtements en coton, rechange, coupe vent.
- Des chaussures en bon état.

L'ESCORTE DES GROUPES :

- Une voiture suiveuse est fortement conseillée (équipée d'un gyrophare orange + feux de détresses).
- Elle peut transporter :
 - ✓ Du matériel de réparation.
 - ✓ Une trousse de premier secours.
 - ✓ Un jerrycan d'eau (boire peu mais souvent).
 - ✓ L'alimentation ou le repas, suivant le type de sortie (aliments à fort pouvoir énergétique –fruits secs, pain d'épices...).
 - ✓ Les vêtements des enfants, s'ils n'ont pas de sac à dos.
 - ✓ 3 à 6 balises de chantier.
 - ✓ un vélo de rechange (voire deux de tailles différentes).

DEROULEMENT DE LA SORTIE :

PLACE DE L'ACCOMPAGNATEUR :

- **DEVANT**, à l'occasion d'une descente longue et à forte déclivité : il règle l'allure.
- **DEVANT**, pour un carrefour jugé difficile : exemple - traverser une voie à grande circulation.
- **EN TERRAIN VARIÉ ET PLAT** : il peut se placer en fonction d'un soutien particulier à un enfant. Le placement en queue permet de voir l'ensemble du groupe.

RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR :

Il veille au comportement individuel des enfants :

- Le respect des intervalles.
- La position sur le vélo.
- La bonne tenue du guidon.
- Le placement correct des pieds sur les pédales.
- L'utilisation d'un développement adapté.
- La régularité du pédalage.
- La bonne utilisation des freins.
- L'état de fatigue, l'état de vigilance ...

Il veille au fonctionnement du groupe :

- Aux changements de place dans le groupe.
- Il soutient, aide, sécurise.
- Évalue la difficulté pour les enfants et régule.
- Il prend la décision d'arrêter son groupe (en sécurité) si une difficulté sérieuse apparaît ou s'il juge bon de devoir préciser à nouveau une consigne. (voir arrêts en cours de route).
- Il saisit l'occasion de chaque arrêt pour faire le point sur le fonctionnement du groupe.

SÉCURITÉ SUR LA ROUTE :

- Rouler en file simple.
- Respecter des intervalles entre chaque enfant : 2 mètres sur le plat, 5 mètres en descente.
- Laisser des espaces entre les groupes pour permettre aux automobilistes de doubler, et les respecter.
- Placer le groupe le plus lent au début.
- Etablir une communication à l'intérieur de chaque groupe (ex : signalement d'un trou, de gravillons, tracteur...).

LES ARRETS EN COURS DE ROUTE :

- Les enfants doivent se ranger sur le bas-côté, en dehors de la voie de circulation.
- PROSCRIRE l'extérieur d'un virage ou la sortie de virage (intérieur et extérieur) qui peuvent être des zones de sortie de route de véhicule mal contrôlé, le sommet d'une côte ...

LE FRANCHISSEMENT DES CARREFOURS :

- S'arrêter et ne pas hésiter à scinder le groupe pour le faire traverser à pied, si besoin est.

LE CYCLISTE PIETON :

- Marcher sur la chaussée en tenant le vélo à la main, sur le bord droit dans le sens de la circulation (*article 218 – 1 du code de la route*).

EN VILLE :

- Respecter la signalisation.
- Ne pas frôler les véhicules garés à droite.
- Ne jamais passer à droite d'un véhicule même à l'arrêt.
- Se tenir à distance des bordures du trottoir (pour éviter un contact éventuel entre la pédale et la bordure).

BENEVOLE 2 : aide à l'enseignant pour la sécurité

Ecole : annexe 1 Classe(s)

Nom du bénévole : Prénom :

DEMANDE D'AGREMENT POUR AIDER L'ENSEIGNANT DANS L'ACTIVITE :

CYCLISME

Rôle des personnes bénévoles :

Elles participent à l'encadrement pour aider à la sécurité mais ne sont pas chargées de tâches d'enseignement (modifications des consignes et de l'organisation matérielle ...) et restent sous l'autorité de l'enseignant.

Elles sont retenues par l'enseignant sur la base de leurs compétences. En conséquence, elles certifient :

- posséder les aptitudes physiques et techniques pour effectuer une sortie de 2 heures consécutives.
- être capable de s'adapter à la dénivelée du terrain en maîtrisant et en adoptant le bon développement.
- être capable de déceler un matériel défectueux ou un mauvais réglage pouvant entraver une pratique sécuritaire de la bicyclette.
- être capable d'opérer une réparation simple, courante : réparer une crevaillon.

Principes généraux :

Le bénévole doit avoir la liste de son groupe d'enfants. La constitution des groupes ainsi que leurs caractéristiques (niveaux de pratique ...) ont été précisées par l'enseignant. Ce dernier a également informé chacun de l'organisation et de la nature des déplacements. (itinéraires, modalités de regroupements, place des groupes les uns par rapport aux autres ...)

En cas de conditions météorologiques devenant défavorables au cours de la sortie (brouillard, neige, orage ...) la consigne unique est de regrouper tous les enfants au plus vite près de l'enseignant ou l'intervenant qualifié qui seul pourra décider de la suite à donner à l'activité.

L'observation continue des enfants et de leurs difficultés éventuelles est un élément essentiel de la sécurité.

En qualité de collaborateur occasionnel de l'Education Nationale, je m'engage à respecter les tâches citées ci-dessus et à accomplir les diligences nécessaires en cas de situation imprévue présentant un risque pour les enfants.

<p>Suite à la journée d'information du :..... définissant les modalités d'organisation de l'activité, je sollicite mon agrément et déclare être à même d'encadrer l'activité sus mentionnée.</p> <p>Signature de l'intéressé(e) :</p>	<p>Nom... :... Prénom... du conseiller pédagogique en EPS ayant animé la journée d'information.</p> <p>Signature :</p>
---	--

NB - Un exemplaire est à remettre au bénévole et l'autre à joindre à la liste des personnes à agréer.

BENEVOLE 2 : aide à l'enseignant pour la sécurité

Ecole :

Classe(s)

DEMANDE D'AGREMENT POUR AIDER L'ENSEIGNANT

DANS L'ACTIVITE :

cyclisme

Suite à la réunion d'information du :....., organisée par le conseiller pédagogique en EPS, les personnes dont les noms suivent sollicitent leur agrément :

NOMS	• Prénoms

Date :

Signature du directeur et cachet de l'école

Cadre réservé à l'administration

Agrément accordé le _____ par autorisation de l'Inspectrice d'Académie:

L'inspect de l'Education nationale

signature :

NB - A transmettre à l'I.E.N. de la circonscription pour agrément.

GUIDE DU BENEVOLE ENCYCLISME annexe 2

- Définition :

Le cyclisme relève du domaine des actions motrices effectuées dans un environnement physique avec incertitude. Il s'agit d'apprendre à se déplacer en sécurité de réaliser des projets d'action en maintenant son équilibre.

- Les conditions de pratique :

-

La sécurité des élèves.

La responsabilité pédagogique de l'enseignant.

Les lieux de pratique.

Les capacités des enfants .

Le choix du parcours.

Les conditions d'encadrement obligatoires.

- Avant la sortie :

La constitution des groupes.

L'étude du parcours.

Les documents et indications.

Le matériel individuel, matériel de réparation.

- Déroulement de la sortie :

La place et le rôle de l'accompagnateur.

La sécurité sur la route.

Les arrêts, le franchissement des carrefours.

Le cycliste piéton.

Le cycliste en ville.

-

BENEVOLE 2 : aide à l'enseignement pour la sécurité

Ecole :

Classe(s)

DEMANDE DE RENOUVELLEMENT D'AGREMENT POUR AIDER L'ENSEIGNANT
DANS L'ACTIVITE : **cyclisme**

Les personnes dont les noms suivent sollicitent le renouvellement de leur agrément :

NOMS	• Prénoms	• Année de l'agrément

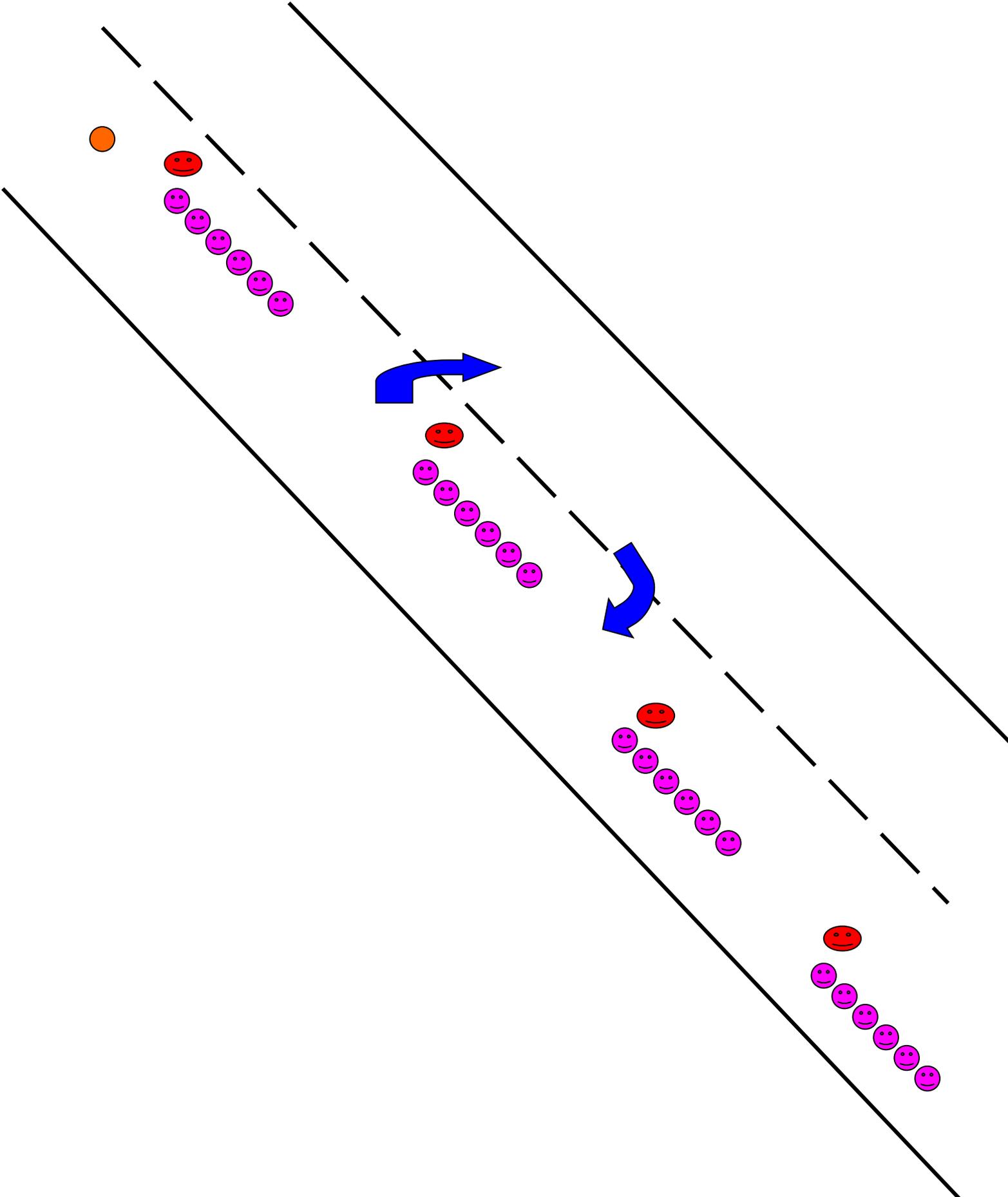
Date :

Signature du Conseiller Pédagogique

Cadre réservé à l'administration	
Agrément accordé le..... par autorisation de l'Inspecteur d'Académie :	
L'inspect de l'Education Nationale Circonscription de	signature :

NB - A transmettre à l'I.E.N. de la circonscription pour agrément.
17 décembre 1999

SCHEMA DE CONSTITUTION D'UN GROUPE CLASSE.



1/Sur le schéma les grosses flèches bleues matérialisent le dépassement possible des véhicules qui arrivent par l'arrière du peloton. Il est essentiel que chaque groupe soient espacés d'au moins 50 mètres afin d'être une gêne minime à la circulation .

2/ les accompagnateurs sont serre file et veillent ua comportement des enfants. Tenue sur le vélo,(assis, pédalage , main sur le guidon , distance de sécurité entre chaque enfant =1 vélo, 5mètres en cas de descente).

3/ Les groupes ne se doublent pas.(sauf en cas d'arrêt de l'un d'eux en cas de problème).

**4/ on peut proposer aux enfants de se doubler au sein d'un groupe .C'est l'adulte qui le propose (sur une route calme et sans circulation.)
Les enfants doublent un par un par l'arrière sur la gauche en annonçant 'attention je double. '**

5/ il est important d'établir une communication dans le groupe ex : voiture devant , camion derrière , trous dans la route etc...

6/ A AUCUN MOMENT ON NE DISSOCIE LE GROUPE . SI UN ENFANT A UN PROBLEME L'ADULTE ARRETE TOUT SON GROUPE LE FAIT GARER DANS L'HERBE ET GERE .

Seul l'enseignant voltigeur peut prendre l'enfant en charge en attendant l'arrivée de la voiture balai pour effectuer la réparation ou autre et renvoyer le groupe et l'adulte .

Le groupe classe est suivi d'une voiture balai (une par classe) équipée d'un gyrophare et d'une pancarte sur la lunette arrière .

'attention enfants en bicyclette ralentir.'
--

Administratif préalable.

Avant toute sortie préalable sur route vous devez informer les gendarmeries des secteurs que vous traversez , si vous traversez une grande ville vous adressez le même type de courrier à la police.(exemple de courrier à compléter).

C'est une information. Vous n'êtes pas soumis à une autorisation , hormis celle du directeur de l'école.

Je vous rappelle que pour une sortie qui dépasse la pause méridienne vous devez avoir l'autorisation écrite des parents.

Vous informez également les mairies des communes traversées. (exemple de courrier à compléter).

, le 2007
M

S/C de M ou Mme le directeur de l'école

à

Monsieur le COMMANDANT DE LA
GENDARMERIE de -

Ecole

Objet : 'sortie vélo'

Adresse, tel

Mon Commandant,

Je viens par la présente vous informer que le une classe(*ou deux ...*)
de CM(*ou autre classe de cycle 3*) de l' école de va effectuer une balade en vélo suivant
le plan joins en annexe.

Cette activité entre dans le cadre de la mise en application de L'A PER (Attestation de
première éducation routière).

Je vous prie mon Commandant de recevoir mes plus respectueuses salutations .

Signature directeur

enseignant

, le 2007
M

S/C de M ou Mme le directeur de l'école

à

Monsieur le Maire de la commune de

Ecole

Objet : 'sortie vélo'

Adresse, tel

Monsieur le Maire,

Je viens par la présente vous informer que le une classe(*ou deux ...*)
de CM(*ou autre classe de cycle 3*) de l' école de va effectuer une balade en vélo suivant
le plan joins en annexe et passera dans votre commune aux alentours de

Cette activité entre dans le cadre de la mise en application de L'A PER (Attestation de
première éducation routière).

Je vous prie Monsieur le Maire de recevoir mes plus respectueuses salutations .

Signature directeur

enseignant

Liste nominative à donner aux bénévoles responsables de groupe .

GROUPE N°	Responsable :M/Mme	
Elève :Nom	prénom	Veiller à (pb éventuels ex :asthme,etc.)

VOITURE BALAI :

Ce véhicule suit à distance la classe .Elle est équipée d'un gyrophare et transporte les sacs des enfants .A aucun moment les élèves ne doivent rouler avec un sac sur le dos. Ils doivent être libres de leurs mouvements.

Matériel :

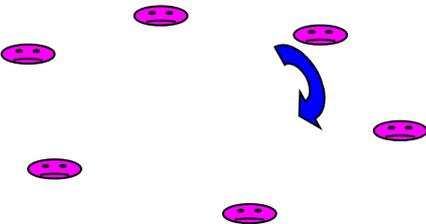
- ✓ Du matériel de réparation.
- ✓ Une trousse de premier secours.
- ✓ Un jerrycan d'eau (boire peu mais souvent).
- ✓ L'alimentation ou le repas, suivant le type de sortie (aliments à fort pouvoir énergétique –fruits secs, pain d'épices...).
- ✓ Les vêtements des enfants.
- ✓ Un ou deux vélos de rechange.

Elle peut également accueillir un enfant en difficulté.

Cependant il est essentiel de se renseigner auprès de son assureur et aussi auprès de l'assureur du contrat établissement afin d'avoir toutes les informations sur les diverses responsabilités.

Sur la lunette arrière il faut apposer une affiche

‘attention enfants à bicyclette ralentir.’

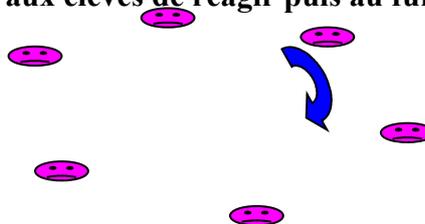
INITIATION VELO	1 ^{ère} séance	C 3
<p>Dispositif : groupe classe complet ou demi groupe en fonction de l'espace. Les enfants sont groupés et se suivent en respectant un espace entre chaque vélo (équivalent d'un vélo)</p> <p>A/ Les élèves pédalent et s'arrêtent au commandement (attention..... stop). Au début le commandement laisse le temps aux élèves de réagir puis au fur et à mesure le commandement est plus rapide.</p> <p>(occuper tout le périmètre d'évolution.)</p>  <p>B/ même dispositif ,les enfants tournent et sont désignés par l'enseignant à tour de rôle pour doubler le précédent vélo. Les enfants doivent annoncer fortement "attention je double" pour prévenir le vélo qui les précèdent.</p> <p>C/ Même dispositif , les enfants au commandement ralentissent et font demi-tour sans poser le pied et repartent dans l'autre sens.</p> <p>D/ Même dispositif , les enfants au commandement se placent deux par deux et roulent de front (en précisant que sur route cela est interdit). Les élèves évoluent en respectant les commandement de l'enseignant (mêmes exercices que précédemment) .</p>		
<p>Consignes :</p> <p>A/ Vous vous arrêtez au commandement (attention..... stop).</p> <p>B/ Vous doublez à gauche en prévenant « attention je double ».</p> <p>C/ je ralentis et je repars dans le sens inverse en reprenant ma place dans la file .</p> <p>D /je respecte les commandement tout en prenant en compte l'allure de mon camarade et de ceux qui me précèdent.</p>	<p>Lieu : Cour, espace goudronné , sécurisé.</p> <p>Matériel : Vélo en état, Casque .</p>	<p>Ce qui est à apprendre :</p> <p>A/ maîtrise du vélo et du freinage ,mettre l'accent sur l'attention et la vigilance. Savoir équilibrer son freinage frein avant et arrière.</p> <p>B/ savoir évoluer dans un peloton ,en toute sécurité.</p> <p>C/ maîtriser son vélo et repartir en respectant ma place et l'organisation du groupe , en restant dans l'espace qui m'est imparti.</p> <p>D/ régler son allure et prendre les autres en compte dans leur déplacement.</p>

Dispositif : groupe classe complet ou demi groupe en fonction de l'espace.

Les enfants sont groupés et se suivent en respectant un espace entre chaque vélo (équivalent d'un vélo)

A/ Les élèves pédalent et effectuent les commandements (main gauche sur la tête etc ...).
Au début le commandement laisse le temps aux élèves de réagir puis au fur et à mesure le commandement est plus rapide.

(occuper tout le périmètre d'évolution.)



B/ Même dispositif , les enfants au commandement se placent deux par deux et roulent de front .
Lorsqu'ils sont désignés ils viennent de concert tourner autour d'un cercle au centre du terrain dans un sens puis dans l'autre.

C/ les enfants se replacent en file indienne , ils roulent au commandement ils viennent au centre de concert et doivent s'arrêter au centre du terrain sans se toucher .

D/ Même dispositif , Les élèves évoluent en respectant les commandements quant aux changements d'allure de l'enseignant.
(plus vite , encore plus vite , je ralentis , je m'arrête , je passe en danseuse idem quant aux allures)

Consignes :

A/ Vous répondez au commandement (attention.....).

B/ Vous venez au centre du terrain et vous tournez sans vous toucher et en restant à hauteur.

C/ je roule , puis au commandement je viens en accélérant au centre du terrain en freinant et m'arrêtant sans toucher mes camarades et en leur laissant un espace .

D/ je respecte les commandements tout en prenant en compte l'allure de mon camarade et de ceux qui me précèdent.

Lieu :

Cour, espace goudronné , sécurisé.

Matériel :

Vélo en état,
Casque .

Ce qui est à apprendre :

A/ maîtrise du vélo, de l'équilibre et agilité.

B/ savoir évoluer à deux en réglant son allure avec celle d'un camarade , savoir changer de direction, en toute sécurité.

C/ maîtriser son vélo, changer de direction, varier les vitesses en respectant ma place et l'organisation du groupe .
Maîtriser mon freinage.

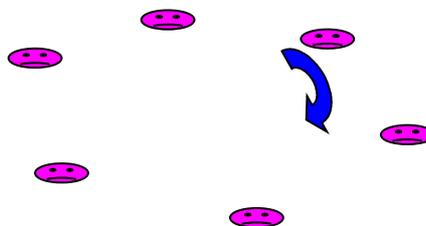
D/ régler son allure et prendre les autres en compte dans leur déplacement. Maîtriser son équilibre en danseuse.

Dispositif : groupe classe complet ou demi groupe en fonction de l'espace.

Les enfants sont groupés et se suivent en respectant un espace entre chaque vélo (équivalent d'un vélo)

A/ Les élèves pédalent et effectuent au commandement des changements d'allure notamment rouler le plus doucement possible.

(occuper tout le périmètre d'évolution.)



B/ Même dispositif, les enfants évoluent en utilisant leur vélo comme une trottinette (pied opposé sur la pédale et impulsion).

Lorsque les enfants commencent à maîtriser ils vont de plus en plus vite. (RAISONNABLEMENT). A terme ils évoluent ainsi puis au commandement ils prennent une position normale sur le vélo et continuent en pédalant.

C/ les enfants se replacent en file indienne par groupe de 4. Ils roulent en patinant en effectuant un slalom.

On peut proposer 3
slaloms en parallèle et faire passer trois groupes si-

Consignes :

A/ Vous répondez au commandement (attention.....).

B/ Vous patinez en respectant les distance de sécurité ;..vous patinez puis dès que vous avez un peu de vitesse vous montez sur votre vélo.

C/ je roule en patinant et j'évolue dans un slalom.

Lieu :

Cour, espace goudronné, sécurisé.

Matériel :

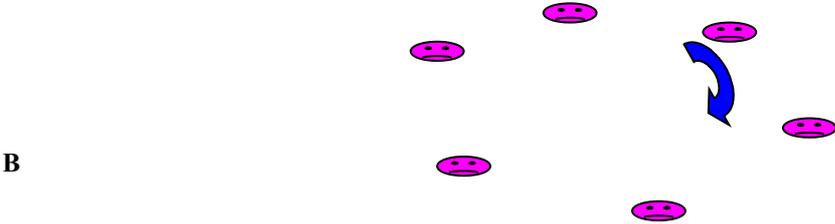
Vélo en état,
Casque .

Ce qui est à apprendre :

A/ maîtrise des allures du vélo.

B/ équilibre et agilité.

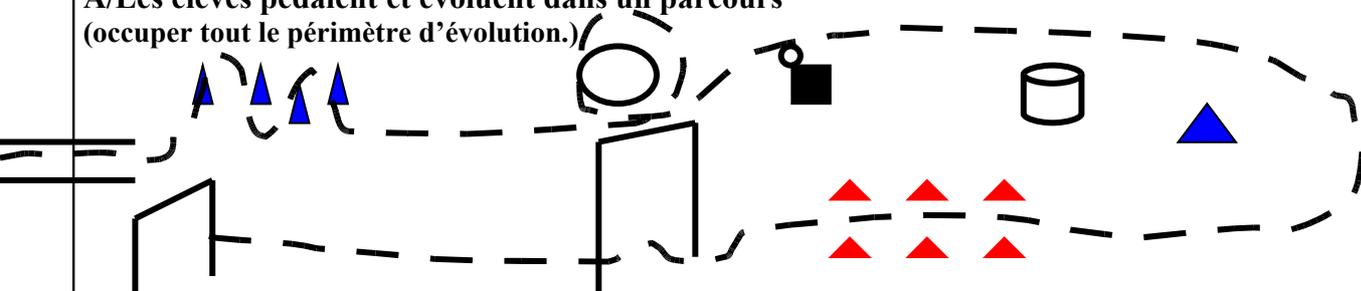
C/ maîtriser son vélo, changer de direction, varier les vitesses en respectant ma place et l'organisation du groupe .
équilibre et agilité.

INITIATION VELO	4 ^{ème} séance	C 3
<p>Dispositif : groupe classe complet ou demi groupe en fonction de l'espace.</p> <p>Les enfants sont groupés et se suivent en respectant un espace entre chaque vélo (équivalent d'un vélo)</p> <p>A/ Les élèves pédalent et effectuent au commandement des changements d'allure en utilisant le dérailleur.</p> <p>Proposer différents temps au cours desquels les enfants utilisent les différentes vitesses (monter , descendez etc)</p> <p>attention les vitesse se passent uniquement en pédalant .</p> <p>(occuper tout le périmètre d'évolution.)</p> 		
<p>Consignes :</p> <p>A/ Vous répondez au commandement (attention.....).</p> <p>Vous monter d'une vitesse , ou vous descendez d'une vitesse (ou de deux ,etc)</p> <p>.</p>	<p>Lieu :</p> <p>Cour, espace goudronné , sécurisé.</p> <p>Matériel :</p> <p>Vélo en état, Casque .</p>	<p>Ce qui est à apprendre :</p> <p>A/ maîtrise des allures du vélo. équilibre et agilité et utilisation du dérailleur.</p>

Dispositif : groupe classe complet ou demi groupe en fonction de l'espace.

Les enfants sont groupés et évoluent un par un au commandement.

A/ Les élèves pédalent et évoluent dans un parcours (occuper tout le périmètre d'évolution.)



Consignes :

A/ vous passez entre les lattes très serrées, vous slalomez, puis vous faites le tour du cerceau ; Vous continuez et vous prenez la balle posée sur la table et vous la jetez dans la caisse suivante, vous tournez à la balise vous passez entre les cônes sans les faire tomber. Vous passez sous le portique en baissant la tête sans faire tomber la barre. Vous accélérez le plus vite possible et vous freinez au plus près de la barre sans la faire tomber.

Idem en chronométrant.

Lieu :

Cour, espace goudronné, sécurisé.

Matériel :

Vélo en état,
Casque .
Cônes , lattes , poteaux ascoballe de tennis , une table , une caisse , un cerceau.

Ce qui est à apprendre :

A/ maîtrise des allures du vélo.

B/ équilibre et agilité.

C/ maîtriser son vélo, changer de direction, varier les vitesses.