

# **Vélo**

## **Module de 6 séances au cycle 3**

## FICHE VELO CYCLE 3

**COMPETENCE 2** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

**Objectif du module d'apprentissage** : Connaître et maîtriser un vélo

<b>SEANCE n°1</b>	
<b>Compétences visées</b> : Etre capable de se déplacer et de se propulser	
	<p><b>Mise en activité</b> Se déplacer en draisienne</p> <p><b>Description</b> :</p> <p>En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.</li></ul>
	<p><b>Situation</b> S'équilibrer longtemps</p> <p><b>Description</b> :</p> <p>En vague : les enfants sont en position de patinette debout. Devant chaque colonne d'enfants, des objets (caissettes) sont disposées.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Patine, le pied libre au sol.</li><li>- Arrête-toi en posant un pied sur une caissette et repars.</li></ul> <p><b>Variables</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Placer les caissettes en dispersion.</li><li>- Effectuer la situation de chaque côté du vélo</li><li>- Augmenter l'allure d'exécution</li></ul>
	<p><b>Situation 2</b> Parcours de maniabilité en draisienne</p> <p><b>Description</b> :</p> <p>Le matériel (caissette, plot, barre au sol, cerceau, pont,...) est dispersé dans l'espace. Un plot de couleur indique le sens de franchissement de l'obstacle.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En draisienne, déplacez-vous en franchissant les obstacles dans le sens indiqué.</li></ul>

## FICHE VELO CYCLE 3

**COMPETENCE 2** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

**Objectif du module d'apprentissage** : Connaître et maîtriser un vélo

<b>SEANCE n°2</b>	
<b>Compétences visées</b> : - Etre capable de maîtriser sa vitesse	
	<p><b><u>Mise en activité</u></b> <b>Description :</b> En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément.</p> <p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.</li><li>- Vous devez aller le plus loin possible en équilibre.</li></ul>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> Jouer avec ses freins (1, 2, 3 soleil) <b>Description :</b> En ligne : chaque enfant roule à allure modérée.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Au signal, serrez les freins puis posez un pied au sol.</li></ul>
	<p><b><u>Situation 2</u></b> Réguler sa vitesse <b>Description :</b> Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche.</li></ul>
	<p><b><u>Situation 3</u></b> Réaliser un parcours simple <b>Description :</b> Le matériel (caissette, plot, barre au sol, cerceau, pont,...) est dispersé dans l'espace. Un plot de couleur indique le sens de franchissement de l'obstacle.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En draisienne, déplacez-vous en franchissant les obstacles dans le sens indiqué.</li></ul>

## FICHE VELO CYCLE 3

**COMPETENCE 2** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

**Objectif du module d'apprentissage** : Connaître et maîtriser un vélo

<b>SEANCE n°3</b>	
<b>Compétences visées</b> : - Etre capable de maîtriser le vélo	
	<p><b><u>Mise en activité</u></b> <b>Description :</b> Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne. <b>Consigne :</b> - Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche (ou court).</p>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> Suivre un trajet précis <b>Description :</b> Sur un terrain plat, réaliser un circuit en boucle comportant des virages : le circuit fait un mètre de large au départ, puis après 2 ou 3 m, réduire sa largeur à 0,50m. Un plot est placé à 10 m du départ. <b>Consignes :</b> - Vous parcourez le circuit sans sortir du couloir et sans poser le pied au sol. - Le premier part ; le deuxième part quand le premier passe devant le plot et ainsi de suite. - Vous conservez une distance de 10 m entre vous.</p>
	<p><b><u>Situation 2</u></b> Réaliser un slalom <b>Description :</b> - Sur un terrain plat, prévoir 4 circuits de slalom en aller et retour. A l'aller, les plots sont espacés de 5 m, au retour, ils sont espacés de 3m. - Un élève ne part que lorsque le précédent a franchi le 3<sup>e</sup> plot. <b>Consigne :</b> - Slalom entre les plots à l'aller et au retour. <b>Variables :</b> - Varier la distance entre les plots.</p>
	<p><b><u>Situation 3</u></b> Passer sous un obstacle <b>Description :</b> - Sur un terrain plat prévoir 4 circuits en aller et retour. A l'aller, un pont (élastique ou barre entre deux poteaux) est placé à environ 1,60m. Au retour, le pont est placé à environ 1,40m. - Un élève ne part que lorsque le précédent a franchi le premier pont. <b>Consigne :</b> - Vous passez sous les ponts sans faire tomber les barres ou sans toucher les élastiques. <b>Variables :</b> - Varier la hauteur des ponts. - Déterminer des critères de réussite.</p>

## FICHE VELO CYCLE 3

**COMPETENCE 2** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

**Objectif du module d'apprentissage** : Connaître et maîtriser un vélo

<b>SEANCE n°4</b>	
<b>Compétences visées</b> : - Etre capable de lâcher un appui.	
	<p><b><u>Mise en activité</u></b> <b>Description</b> : Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en roulant. <b>Consigne</b> : - Suivez votre coéquipier qui marche (ou court).</p>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> Poser les pieds alternativement <b>Description</b> : - Sur un terrain plat prévoir 4 circuits en aller et retour. Placer des cerceaux à droite et à gauche du chemin. <b>Consigne</b> : - Vous posez alternativement les pieds dans les cerceaux à gauche et à droite du chemin.</p>
	<p><b><u>Situation 2</u></b> Prendre un objet et le poser <b>Description</b> : - Sur un terrain plat prévoir 6 circuits en aller-retour. A l'aller, le cycliste prend un sac de graines sur un tabouret et le repose sur un autre tabouret placé à 5 m du premier. Au retour, le cycliste reprend le sac et le repose sur le premier tabouret. <b>Consigne</b> : - Vous prenez le sac, vous le déposez sur l'autre tabouret à l'aller et au retour. <b>Variables</b> : - Modifier la distance entre les tabourets.</p>
	<p><b><u>Situation 3</u></b> Franchir des petits obstacles <b>Description</b> : - Le sol est parsemé d'obstacles divers (lattes, cerceaux, planchettes...) <b>Consigne</b> : - A la rencontre d'un obstacle, vous décollez la roue avant pour le franchir.</p>

### FICHE VELO CYCLE 3

**COMPETENCE 2** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

**Objectif du module d'apprentissage** : Connaître et maîtriser un vélo

<b>SEANCE n°5</b>	
<b>Compétences visées</b> : - Etre capable de maîtriser sa vitesse.	
	<p><b><u>Mise en activité</u></b> <b>Description :</b> En dispersion : chaque enfant roule à allure modérée.</p> <p><b>Consigne :</b> - Au signal, serrez les freins puis posez un pied au sol.</p>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> Rouler le plus vite possible <b>Description :</b> - Sur un circuit de 200 à 300 m, chronométrer le temps de passage.</p> <p><b>Consigne :</b> - Au signal, vous roulez le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse et réaliser le meilleur temps</p> <p><b>Variables :</b> - Varier la distance (le nombre de tour)</p>
	<p><b><u>Situation 2</u></b> Rouler plus vite que mon adversaire <b>Description :</b> - Sur deux circuits parallèles d'environ 100 m, deux cyclistes s'opposent.</p> <p><b>Consigne :</b> - Au signal, vous roulez le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant l'autre cycliste.</p> <p><b>Variables :</b> - Varier la distance (le nombre de tour)</p>

## FICHE VELO CYCLE 3

**COMPETENCE 2** : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

**Objectif du module d'apprentissage** : Connaître et maîtriser un vélo

<b>SEANCE n°6</b>	
<b>Compétences visées</b> : - Etre capable d'adapter sa vitesse à la vitesse d'un autre	
	<p><b><u>Mise en activité</u></b> <b>Description :</b> - Sur un circuit parsemé de plots, les élèves roulent seuls.</p> <p><b>Consigne :</b> - Vous choisissez un itinéraire en évitant les autres cyclistes.</p>
	<p><b><u>Situation 1</u></b> Rouler à deux <b>Description :</b> - Sur un circuit parsemé de plots, deux cyclistes se suivent. Le premier cycliste choisit un itinéraire et détermine la vitesse.</p> <p><b>Consigne :</b> - Vous roulez l'un derrière l'autre en maintenant une distance de sécurité d'environ 1m.</p>
	<p><b><u>Situation 2</u></b> Rouler en groupe <b>Description :</b> - Sur un circuit parsemé de plots, quatre cyclistes se suivent. Le premier cycliste choisit un itinéraire et détermine la vitesse.</p> <p><b>Consigne :</b> - Vous roulez les uns derrière les autres en maintenant une distance de sécurité d'environ 1m.</p> <p><b>Variables :</b> - A un signal donné, le premier de la file passe en dernière position.</p>