

COMPETENCE Cycle 3 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

ETRE CAPABLE DE : Maîtriser son engin, conduire et se conduire seul à vélo, sur un parcours présentant de nombreuses difficultés.

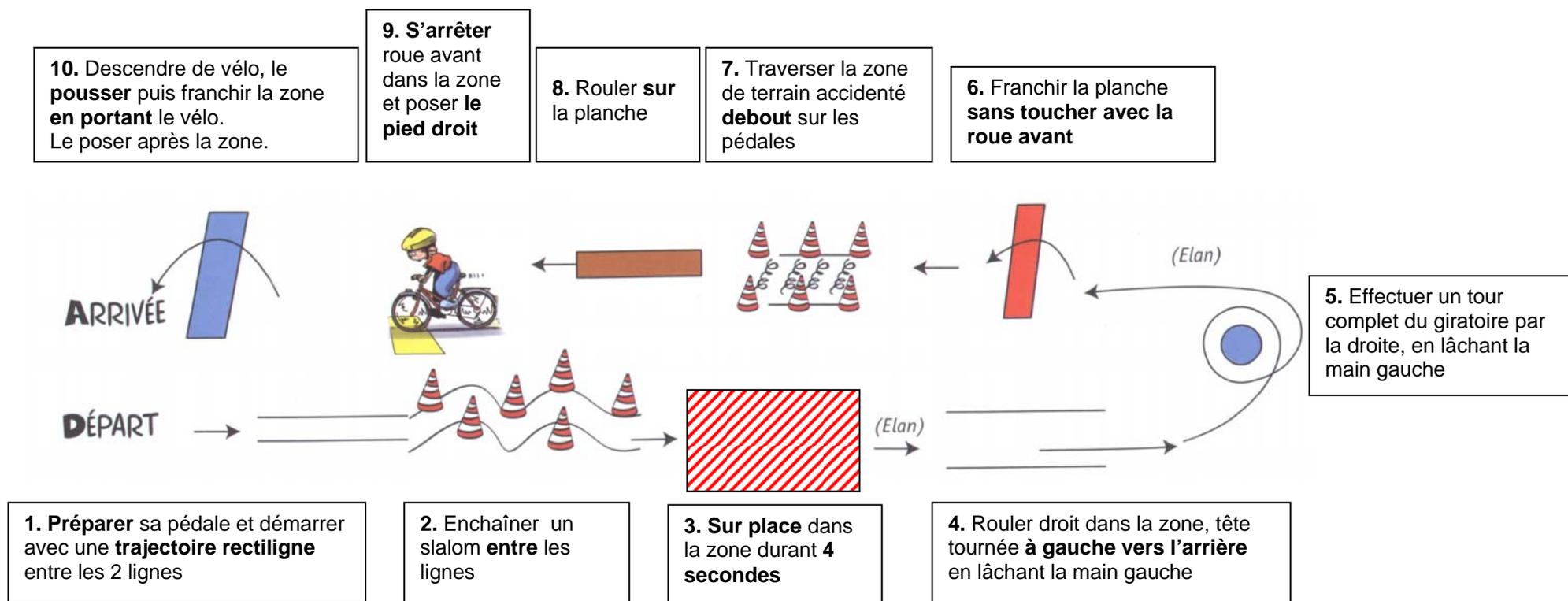
ACTIVITÉ et BUT général : Réaliser à vélo sans erreur un parcours présentant de nombreuses difficultés.

AMENAGEMENTS HUMAINS : Les élèves passent à tour de rôle. Ils travaillent par binômes : l'un réalise le parcours, l'autre observe et témoigne (grille et critique).

CRITERES DE REUSSITE : 1 point par action réussie au début, puis lorsque la situation de référence est proposée à nouveau être de plus en plus exigeant sur les critères de réalisation.

EVALUATION sur 10 points : 1 action réussie = 1 point

A partir de ce parcours de référence, qui favorise l'examen des comportements devant être maîtrisés par les élèves, des manques ou besoins seront observés. Des situations d'apprentissage seront alors proposées pour développer la maîtrise de ces comportements jugés significatifs.



Descriptif des 10 actions :

OBJECTIFS	BUTS	REGLES	AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS	CRITÈRES DE RÉALISATION
ACTION 1 Démarrer avec une trajectoire rectiligne	Ne pas toucher ou sortir des limites	Démarrer et traverser le passage rectiligne sans toucher ou sortir des limites	- 2 cordes parallèles délimitant un passage rectiligne étroit	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir le bon développement - Préparer sa pédale - Avoir une trajectoire rectiligne
ACTIONS 2 et 8 Garder sa trajectoire dans un espace étroit	Slalomer entre les lignes	Slalomer entre les lignes sans les toucher ou sortir des limites, ni mettre un pied au sol	<ul style="list-style-type: none"> - 2 cordes parallèles délimitant un passage sinueux étroit - Plots placés dans les courbes 	<ul style="list-style-type: none"> - Placer correctement sa pédale avant le virage (s'arrêter de pédaler au bon moment ou rétropédalage) - Pédale intérieure au virage en position haute - Freiner progressivement
	Rouler sur la planche	Rouler sur la planche sans en descendre ni mettre un pied au sol	- 1 planche	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une trajectoire rectiligne
ACTION 3 Rouler le plus lentement possible sans écart, réaliser un « sur-place dynamique »	Rester en équilibre durant 4 secondes dans une zone	Faire du « sur place » dans la zone durant 4 secondes, les 2 roues à l'intérieur, à partir du moment où la roue arrière entre dans la zone. Fin après 4 secondes ou jusqu'à ce que la roue avant sorte.	- 1 rectangle tracé au sol (2,5 fois la longueur d'un vélo de taille moyenne × 1 m). On peut faire varier cet espace (allonger ou raccourcir)	<ul style="list-style-type: none"> - Freiner progressivement - Pédaler par à-coups - Position « debout sur les pédales »
ACTION 4 S'informer tout en conservant vitesse et trajectoire	Prendre des informations visuelles en maîtrisant sa trajectoire	Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en lâchant la main gauche	- 1 couloir matérialisé par deux cordes	<ul style="list-style-type: none"> - Rester dans le couloir - Tenir le guidon de la main droite - Dissocier pédalage et rotation du tronc pour regarder en arrière - Avoir un regard périphérique à l'horizontale
ACTION 5 Effectuer le tour d'un giratoire	Tourner autour d'un rond-point en lâchant une main	Effectuer un tour complet du giratoire par la droite, en lâchant la main gauche	- 1 cerceau	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre suffisamment d'élan - Placer correctement sa pédale avant le virage (s'arrêter de pédaler au bon moment ou rétropédalage) - Pédale intérieure au virage en position haute

ACTIONS 6 et 7 Adapter sa conduite à différents terrains	Franchir un obstacle bas	Franchir la planche sans toucher avec la roue avant	- 1 planche	<ul style="list-style-type: none"> - Exercer 1 traction verticale sur le guidon - Coordonner poussée sur les pédales et traction des bras - Se lever de la selle lorsque l'obstacle est à l'aplomb du pédalier - Retrouver un équilibre derrière l'obstacle
	Amortir des accidents de relief	Traverser la zone de terrain accidenté debout sur les pédales	<ul style="list-style-type: none"> - Des plots délimitant la zone - Lattes de bois ou terrain non goudronné 	<ul style="list-style-type: none"> - Alternner les positions assis/debout sur les pédales - Après l'accident de relief, avoir une trajectoire rectiligne - Rester dans le couloir matérialisé
ACTION 9 S'arrêter en restant équilibré	S'arrêter dans une zone sans chuter	S'arrêter roue avant dans la zone et poser le pied droit	- 1 zone perpendiculaire au vélo et étroite matérialisée au sol (craie)	<ul style="list-style-type: none"> - Freiner progressivement - Déséquilibrer si besoin son vélo pour amener son pied droit au sol, l'autre restant sur la pédale
ACTION 10 Pousser, porter et poser son vélo	Enchaîner pousser son vélo, le porter pour franchir une zone ou un obstacle, le poser sans qu'il ne gêne ni s'abîme	Descendre de vélo, le pousser puis franchir la zone en portant le vélo. Le poser après la zone	- 1 zone perpendiculaire au vélo et étroite matérialisée au sol (craie), d'une couleur différente de la précédente	<ul style="list-style-type: none"> - Etre du bon côté, en fonction de la situation : ici côté opposé à la chaîne - Placer sa pédale de façon à ne pas se blesser - Utiliser le frein

FICHE d'ÉVALUATION Cycliste _____ Observateur _____	
Actions	Réussite : 1 Echec : 0
1. Préparer sa pédale et démarrer avec 1 trajectoire rectiligne	
2. Passage dans l'entonnoir et enchaîner slalom entre les lignes	
3. Sur place dans la zone durant 4 secondes	
4. Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en lâchant la main gauche	
5. Effectuer un tour complet du giratoire par la droite, en lâchant la main gauche	
6. Franchir la planche sans toucher avec la roue avant	
7. Traverser la zone de terrain accidenté debout sur les pédales	
8. Rouler sur la planche sur tout son long	
9. S'arrêter roue avant dans la zone et poser le pied droit	
10. Descendre de vélo, le pousser puis franchir la zone en portant le vélo. Le poser après la zone.	
TOTAL :	