

MODULE D'APPRENTISSAGE

« Vélo » EN CYCLE 2

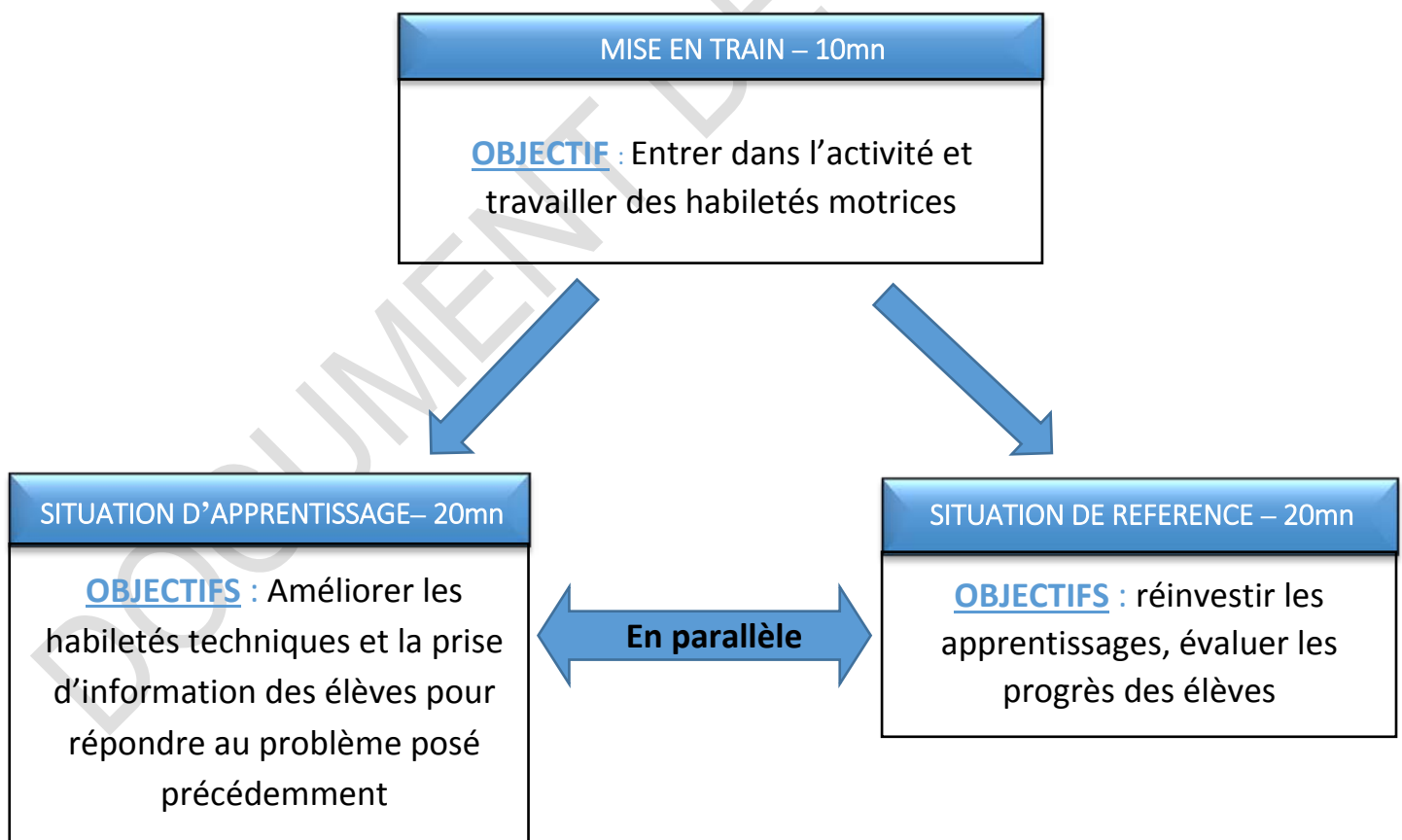
LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :

Le parti pris est de proposer un enchaînement de séances suivant une progressivité qui nous paraît appropriée à des élèves de cycle 2.

Afin de favoriser le temps de pratique et l'acquisition des habiletés motrices, **la mise en train consiste à reprendre la situation d'apprentissage de la séance précédente, sur un temps plus court.**

Les dernières séances laissent une grande place à la situation de référence avec des propositions d'aménagements pour travailler l'appréciation de trajectoire et l'aisance avec l'engin.

Canevas d'une séance :



Organisation du module :

L'organisation de ce module est donnée de manière à laisser une certaine liberté dans le choix de la progressivité, qui peut se construire au fil du module, en suivant l'ordre d'apparition des difficultés des élèves.

Cependant, nous proposons trois grands temps chronologiques (Les séances de découverte « entrée dans l'activité » sont destinées à être menées en début de module, permettant une entrée dans l'activité adaptée à tous les élèves. Elle nous semble être incontournable).

Entrée dans
l'activité

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

« SAVOIR MANIPULER SON VELO »
« PRENDRE DE L'ELAN ET ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE »
« PATINER »

Structuration

Situations d'apprentissage

Objectif : « APPRENDRE A PEDALER »

Situations d'apprentissage

Objectif : « APPRENDRE A FREINER »

**SITUATION DE REFERENCE
INTERMEDIAIRE OU FINALE**

Situations d'apprentissage

Objectif : « GARDER SON EQUILIBRE. »

Situations d'apprentissage

Objectif : « MAITRISER SA CONDUITE »

Pour aller
plus loin

Séances suivantes :

« Jeux de réinvestissement » et « Organiser une sortie à vélo »

Proposition de progressivité des séances

Si l'idée première de ce module est de laisser une liberté de mise en œuvre la plus importante possible aux enseignants, nous proposons sur cette page un exemple de déroulement du module, avec les situations proposées pour les travailler. Pour rappel, le parti pris est d'utiliser la situation vue lors de la séance précédente comme mise en train.

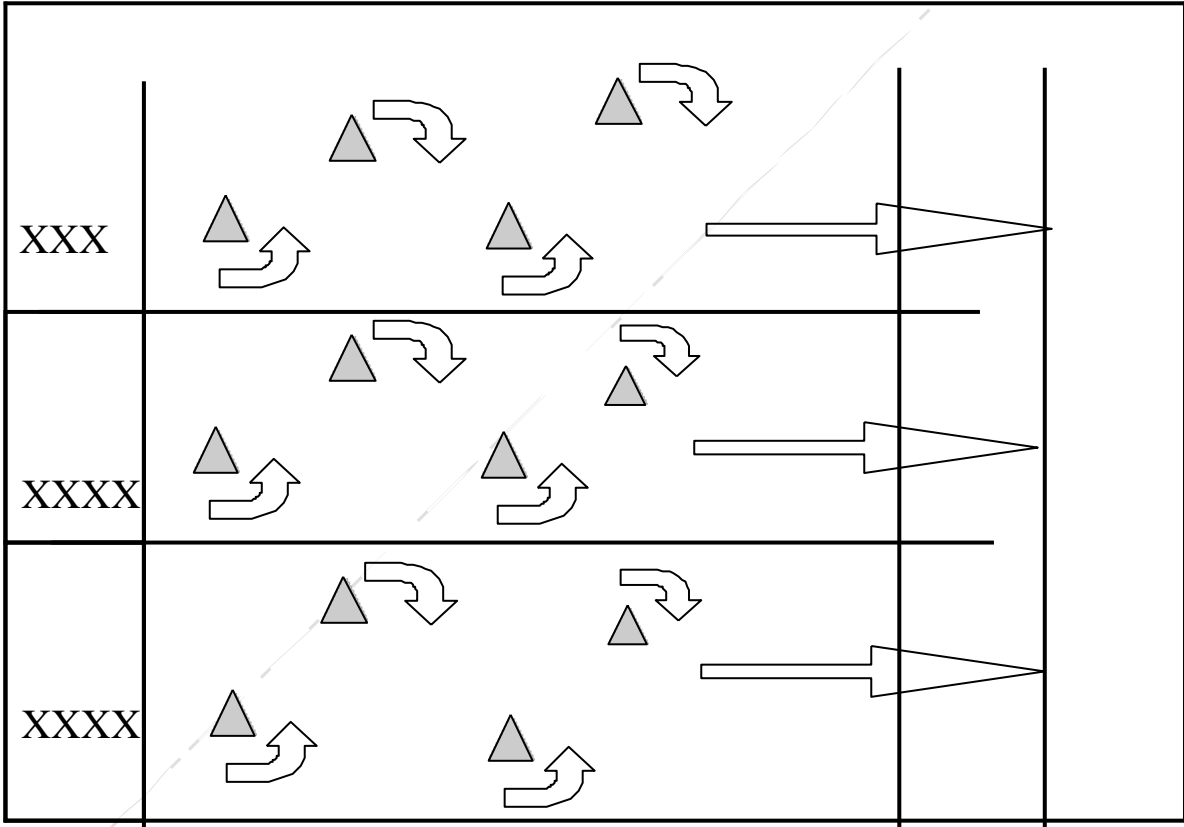
En vue d'une future pratique sur la voie publique, pour des raisons de sécurité, le cycliste s'arrête en posant le pied côté trottoir, donc le pied droit. En conséquence, pour démarrer, c'est le pied gauche qui sera sur la pédale pour donner l'impulsion. Afin de développer ce comportement, nous prenons le parti de demander aux élèves de poser le pied droit à l'arrêt dans les situations d'apprentissage, dès qu'ils en seront capables.

Il y a toujours plusieurs propositions de situation d'apprentissage pour chaque objectif. La première est toujours plus simple en termes de recherche de maîtrise de l'objectif visé que la seconde. Si vous disposez d'un temps suffisant, il semble intéressant de proposer l'ensemble des situations.

Suite à la situation d'apprentissage, ou en parallèle en fonction de votre effectif de classe, il est conseillé de proposer la situation de référence intermédiaire ou finale. Cela est essentiel afin de suivre les progrès des élèves et d'ajuster la séance suivante.

	Objectifs visés	Mise en train	Situation d'apprentissage	Réinvestissement des apprentissages
Entrée dans l'activité	Savoir Manipuler son engin (vélo ou draisienne)	Engin couché engin debout, se positionner par rapport à l'engin, le chemin		
		Monter et descendre du vélo, de la draisienne		Situation de référence intermédiaire : « la course » (en draisienne)
	Prendre de l'élan, aller le plus loin possible	Les bolides		Situation de référence intermédiaire : « la course » (en draisienne)
	Patiner	Situation A et Situation B		Situation de référence intermédiaire : « la course » (en draisienne)
Structuration	Apprendre à pédaler	Une des situations précédentes	Proposition 1 : « je retrouve les pédales »	Situation de référence : « le parcours »
		Proposition 1	Proposition 2 : « les pieds sur les pédales »	Situation de référence : « le parcours »
		Proposition 2	Proposition 3 : « pédaler et se laisser rouler »	Situation de référence : « le parcours »
	Apprendre à freiner	Proposition 3	Proposition 4 : « les pieds en l'air »	Situation de référence : « le parcours »
		Proposition 4	Proposition 5 : « la zone d'arrêt »	Situation de référence : « le parcours »
	Maitriser sa conduite	Proposition 5	Proposition 6 : « éviter et contourner » 1 et 2	Situation de référence : « le parcours »
		Proposition 6	Proposition 7 : « La pente » (si possible)	Situation de référence : « le parcours »
	Garder son équilibre	Proposition 7	Proposition 8 : « Jacques a dit »	Situation de référence : « le parcours »
		Proposition 8	Proposition 9 : « La course de lenteur »	Situation de référence : « le parcours »
		Proposition 9	Proposition 10 : « le déménagement »	Situation de référence : « le parcours »
Proposition 10		Proposition 11 : « franchir des obstacles »	Situation de référence : « le parcours »	
Pour aller plus loin	L'ensemble des objectifs	Un, deux, trois soleil (rouler-s'arrêter) Déménageurs foulards Maison rouge – Maison verte		Circuit sécurisé autour de l'école sur un espace aménagé puis réel (place de fronton, parking..) non exposé à la circulation et si possible avec une petite pente.

Présentation de la situation de référence intermédiaire « La course » (en draisienne)

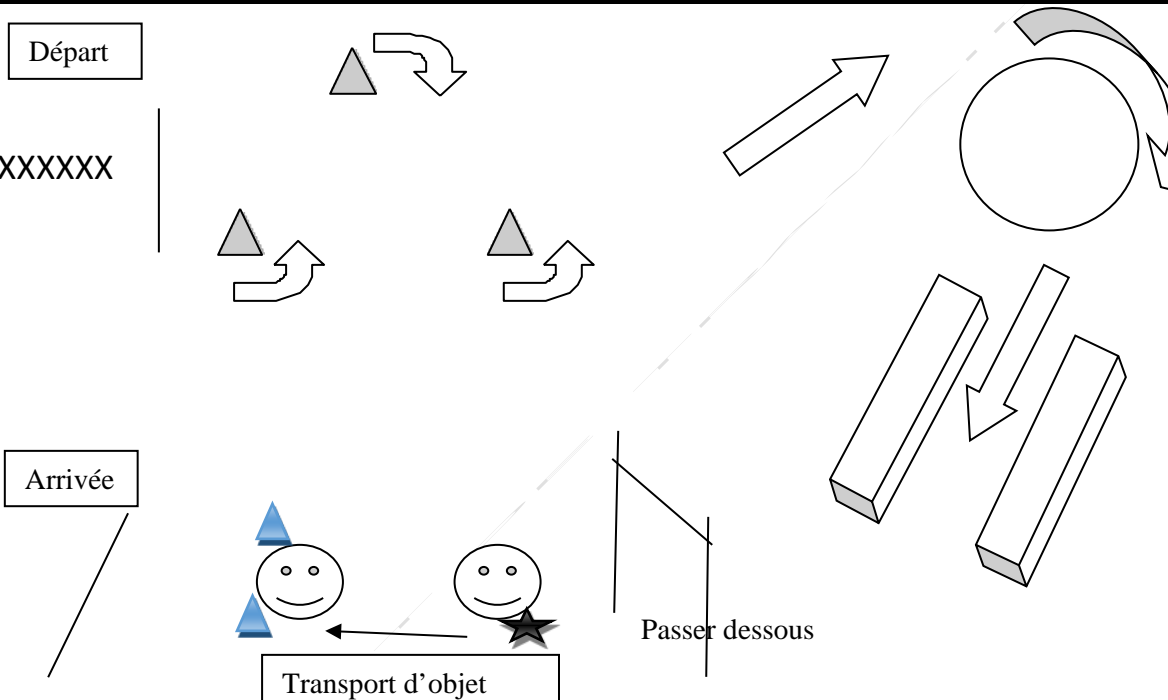
CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Se déplacer sur le parcours en slalom, ralentir dans la zone de freinage et s'arrêter sur la ligne d'arrivée.</p>	<p>S'arrêter sur la ligne d'arrivée en suivant le parcours.</p>	 <p>The diagram illustrates a slalom course layout. It consists of three parallel rows of gates. Each row is labeled with a code: the top row is 'XXX', the middle row is 'XXXX', and the bottom row is 'XXXX'. Each gate is represented by a grey triangle with a white arrow indicating the direction of the path. The paths are slalom-like, alternating between left and right turns. At the end of each row, there is a vertical line representing the stop line, with a horizontal bar extending from it. A dashed diagonal line runs from the top-left to the bottom-right across the entire course area.</p>	<p>Je ne fais pas tomber les plots et Je m'arrête sur la ligne d'arrivée 3 fois sur 4.</p>

COMMENT FAIT-ON ?

Consigne de sécurité : partir lorsque le précédent sort du parcours ; revenir par le côté

Consigne de réalisation : maîtriser sa vitesse et ses trajectoires ; ralentir dans la zone de freinage et poser les pieds au sol pour s'arrêter.

Présentation de la situation de référence « le parcours »

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Se déplacer sur le parcours sans poser les pieds au sol, s'arrêter le plus près possible de la caisse à l'arrivée.</p> <p>Nombre de points obtenus si réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> Plots 2 points. Cerceau 2 points. Couloir 2 points. Portique 2 points. Transport d'objet 2 points Arrêt devant la caisse 2 points 	<p>Un par un, suivre le parcours du début à la fin pour totaliser des points.</p>	 <p>The diagram illustrates an obstacle course starting at a 'Départ' (Start) box and ending at an 'Arrivée' (Arrival) box. The path is marked with a dashed line. Obstacles include: a 'XXXXXX' barrier, a 'Portique' (gate) with a triangle and arrow, a 'Cerceau' (hoop) with a triangle and arrow, a 'Couloir' (slalom) with two triangles and arrows, a 'Transport d'objet' (object transport) station with a person and a star, a 'Passer dessous' (go under) section with a vertical line, and a 'Caisse' (box) with a large arrow and a circular arrow. A person is shown at the start of the course.</p>	<p>Réussir 3 fois sur 5 en marquant 8 points au minimum sur chaque passage</p>

COMMENT FAIT-ON ?

- Préparer sa pédale
- Avoir une trajectoire rectiligne
- Placer correctement sa pédale avant le virage (s'arrêter de pédaler au bon moment ou rétro-pédalage), Pédale intérieure au virage en position haute
- Freiner progressivement
- Pédaler par à-coups
- Rester dans le couloir
- Dissocier pédalage et rotation du tronc pour regarder en arrière
- Avoir un regard périphérique à l'horizontale
- Prendre suffisamment d'élan

Entrée dans l'activité : Savoir Manipuler son engin (vélo ou draisienne)

Engin couché, Engin debout

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Relever le vélo ou la draisienne vers soit par le guidon et la selle, soit par le guidon seul et le mettre debout.	Redresser son engin	Tous les engins sont couchés en dispersion dans la cour, 1 enfant par engin.	L'engin est levé en une seule manipulation par l'enfant.

Je me positionne par rapport à l'engin

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
A mon signal, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté de l'engin.	Se placer par rapport à son engin.	En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant, chacun tient son engin en main.	L'engin ne tombe pas. Les enfants ont changé de côté.

Le chemin

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Tenir son engin et se promener dans toutes les directions sans heurter quelqu'un.	Manier son engin de manière aisée.	Tous les enfants munis de leur engin se déplacent dans l'espace cour, en dispersion.	L'engin ne tombe pas, les enfants ne se heurtent pas.

Pour simplifier la tâche :

· Néant.

COMMENT FAIT-ON ?

Pour aller plus loin :

- Sur des revêtements divers (herbe, sable).
- Se déplacer sur des chemins matérialisés qui se rétrécissent.

Entrée dans l'activité : Savoir Manipuler son engin

Monter et descendre de son engin

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Monter en enfourchant à gauche, à droite, son engin, puis descendre de son engin.	Monter et descendre de toutes les façons possibles.	Un engin pour 2 élèves. En dispersion sur terrain plat.	Monter et descendre de son engin avec aisance.

Pour simplifier la tâche :

Engin tenu par une aide.
Engin stabilisé par un plot, une poutre.
Engin tenu par un autre enfant.

Pour aller plus loin :

La Draisienne

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Se déplacer en poussant au sol avec les pieds.	Propulser son engin en draisienne.	Les enfants sont assis sur la selle, les 2 pieds de part et d'autre du cadre, à plat sur le sol.	L'enfant ne tombe pas et se déplace aisément.

Pour simplifier la tâche :

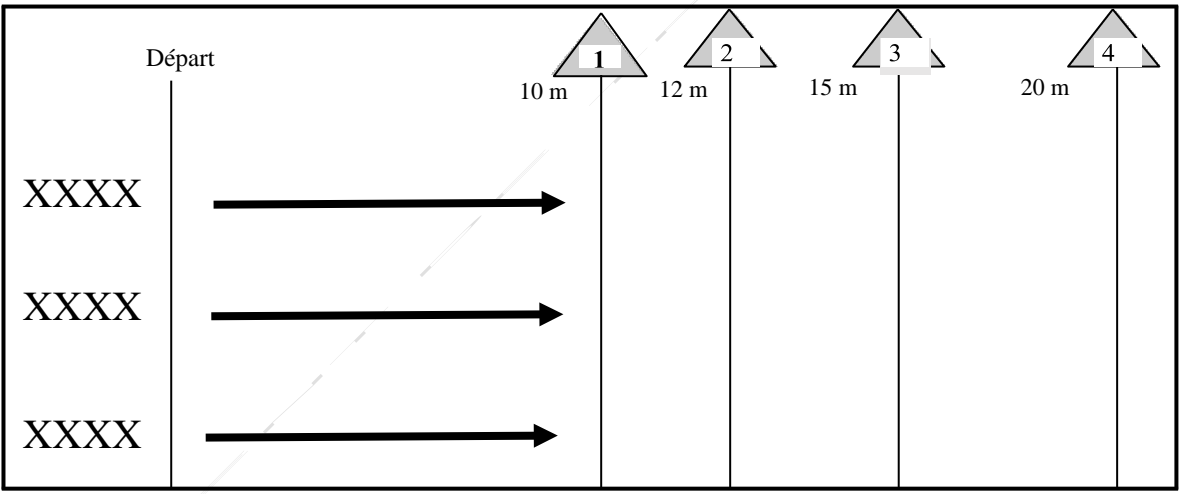
- Imposer l'alternance des pieds pour la poussée au sol.
- Imposer la simultanéité pour la poussée au sol.

Pour aller plus loin :

Pousser une caissette, un ballon devant soi.

Entrée dans l'activité : Prendre de l'élan et aller le plus loin possible en draisienne

LES BOLIDES

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Pousser fort sur ses pieds dans la zone d'élan et essayer d'atteindre la zone 4 sans mettre les pieds au sol.</p>	<p>Aller le plus loin possible sans reprendre appui.</p>	<p>En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en zones successives (zone d'élan + zones de longueurs différentes).</p> 	<p>Atteindre au moins 3 fois de suite la zone 4</p>

Pour simplifier la tâche :
Autoriser une pose de pied

COMMENT FAIT-ON ?

- Regarder loin devant
- Avoir une tenue ferme du guidon au niveau du poignet et du relâchement au niveau des bras
- Avoir le dos droit

Pour aller plus loin :
Ajouter un obstacle à éviter.

Entrée dans l'activité : Patiner

SITUATION A : avec les deux pieds

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIFS	CRITERES DE REUSSITE
Se déplacer en poussant au sol avec les pieds Propulser son engin en draisienne.	Se propulser à l'aide des pieds	1) Enfants dispersés dans la cour, assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, à plat au sol (appuis libres). 2) 3 ou 4 couloirs parallèles ; je pose mes pieds entre chaque coupelle (appuis imposés).	1) L'enfant se déplace et ne tombe pas. 2) Les appuis imposés sont respectés.

Pour simplifier :

Laisser le choix entre poussée simultanée des 2 pieds et pied droit/ pied gauche.

COMMENT FAIT-ON ?

Pédales à l'horizontale
Regarder au loin

Pour aller plus loin :

- Varier la direction (avancer, reculer, tourner...)
- Ecartement progressif entre chaque coupelle.
- Etablir puis battre son record (le moins d'appuis possible sur une distance donnée)

SITUATION B (si situation A maîtrisée) : avec un seul pied

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIFS	CRITERES DE REUSSITE
Se déplacer en poussant au sol avec le même pied. Propulser son engin en draisienne.	Se propulser à l'aide du même pied et enchaîner.	3) Enfants dispersés dans la cour, assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, un pied à plat au sol (appuis libres). 4) 3 ou 4 couloirs parallèles ; je pose mon pied entre chaque coupelle (appuis imposés).	L'enfant se déplace et ne tombe pas.

Pour simplifier :

Laisser le choix du pied « préféré »

COMMENT FAIT-ON ?

Légère inclinaison vers le côté du pied qui pousse
Mesurer sa poussée pour, à la fois, avancer et se rééquilibrer

Pour aller plus loin :

Imposer le pied droit/ pied gauche pour pousser.
Pousser fort et rester en équilibre le plus longtemps possible
Ecartement progressif entre chaque coupelle.
Etablir puis battre son record (le moins d'appuis possible sur une distance donnée)

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Apprendre à pédaler

JE RETROUVE LES PEDALES

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Prendre de l'élan en draisienne, rattraper ses pédales et pédaler. Enchaîner l'exercice plusieurs fois de suite en reprenant de l'élan.	Prendre de l'élan façon « draisienne », mettre ses pieds sur les pédales et pédaler	Sur un espace orienté et délimité, en vagues pour éviter les collisions, avec de l'espace entre chaque vélo. Revenir sur le côté en draisienne ou en marchant à droite de son vélo.	L'élève reste équilibré sur son engin, il maintient la rotation des pédales.

LES PIEDS SUR LES PEDALES

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Au signal, démarrer un pied sur la pédale, rouler. Au 2° signal, s'arrêter 1 pied au sol, puis reprendre la consigne. Evolution : Changer de pied d'appui. Départ en ligne	Prendre de l'élan façon « draisienne », rattraper ses pédales et pédaler	En dispersion dans la cour	L'élève reste équilibré sur son engin, et met son 2° pied sur la pédale.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Apprendre à pédaler

PEDALER ET SE LAISSER ROULER

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERE DE REUSSITE
<p>Démarrer et pédaler dans la zone 1, se laisser rouler dans la zone 2, pédaler à nouveau dans la troisième, se laisser rouler dans la 4^e, et s'arrêter.</p> <p>En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 5 zones successives mesurant alternativement 10 m et 5 m.</p>	<p>Rouler sans poser les pieds au sol, en alternant pédalage et roue libre.</p>		<p>Garder son équilibre dans toutes les zones en réussissant le parcours 3 fois sur 5.</p>

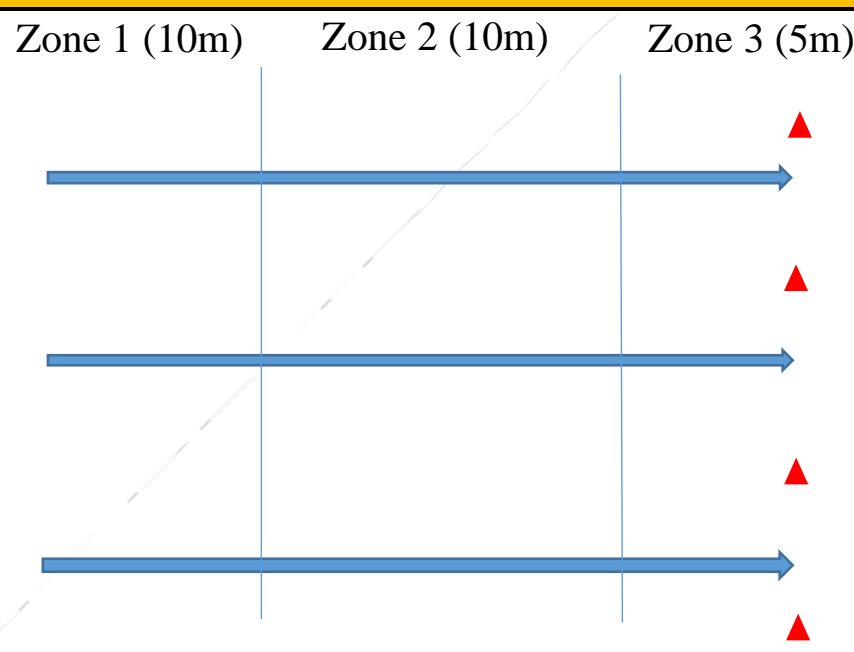
Pour simplifier la tâche :
Longueur et largeur des couloirs.

COMMENT FAIT-ON ?
Rester dans le couloir.
Regarder loin devant
Maintenir ses pieds sur les pédales,
Ajuster son pédalage à la zone
Pédaler suffisamment fort pour avoir l'équilibre

Pour aller plus loin
Longueur des zones.
Largeur des couloirs.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Apprendre à freiner

LES PIEDS EN L'AIR

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF			CRITERES DE REUSSITE	
<p>Avancer en pédalant dans la zone 1, laisser rouler son engin, les pieds sur les pédales dans la zone 2, freiner et s'arrêter dans la zone 3 puis reposer ses pieds au sol.</p> <p>En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 3 zones successives.</p>	<p>Se servir des freins dans une zone précise.</p>	<p>XXXXX</p>	<p>Zone 1 (10m)</p> 	<p>Zone 2 (10m)</p>	<p>Zone 3 (5m)</p>	<p>L'engin est arrêté dans la zone 3, l'enfant ne tombe pas.</p>

Pour simplifier la tâche :

Allonger la longueur de la zone 2.
Allonger la longueur de la zone 3.

COMMENT FAIT-ON ?

Rester dans le couloir.
Regarder loin devant.
Pédaler suffisamment fort pour avoir l'équilibre.
Utiliser les deux freins pour s'arrêter.
Poser le(s) pied(s) au sol à l'arrêt du vélo.

Pour aller plus loin :

Réduire en largeur les couloirs.
Raccourcir la zone 3.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Apprendre à freiner

LA ZONE D'ARRET

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF					CRITERES DE REUSSITE	
<p>En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 5 zones successives mesurant alternativement 10m et 5m. La zone d'arrêt mesure elle aussi 5m.</p> <p><i>Démarre et pédale dans la zone 1, freine pour ralentir dans la zone 2, pédale à nouveau dans la troisième et ainsi de suite, arrête-toi dans la dernière zone et mets le pied droit à terre.</i></p>	<p>Rouler sans poser les pieds au sol et utiliser les freins pour ralentir et s'arrêter.</p>		<p>Zone 1 pédaler</p>	<p>Zone 2 ralentir</p>	<p>Zone 3 pédaler</p>	<p>Zone 4 ralentir</p>	<p>Zone 5 S'arrêter</p>	<p>Respect des consignes à l'intérieur des zones.</p> <p>L'élève pose le pied au sol uniquement dans la zone 5.</p>

Pour simplifier la tâche :

Allonger la zone d'arrêt.

COMMENT FAIT-ON ?

Conserver les pieds sur les pédales.
Doser l'utilisation des deux freins.
L'ensemble corps/engin ralentit en position verticale puis s'incline du côté droit, puisque l'enfant pose le pied droit.

Pour aller plus loin :

Enchaîner les actions plus rapidement.
S'arrêter le plus près possible d'un obstacle posé dans la dernière zone (caissette, boîtes, cerceaux).
Réduire la zone d'arrêt.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Maitriser sa conduite

EVITER ET CONTOURNER (1) : le parcours en draisienne

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Etape 1 : Pousser alternativement sur les pieds pour se propulser, contourner un obstacle et continuer son chemin dans le même sens.</p> <p>Etape 2 : idem mais enchaîner le contournement d'obstacles différents sur un parcours.</p> <p>Etape 3 : idem mais course par binôme sur 2 parcours parallèles.</p>	<p>Contourner / Faire le tour complet d'un obstacle et enchaîner le plus vite possible.</p>	<p>Etape 1 : En vagues, 2 ou 3 couloirs tracés, des obstacles sont disposés sur le chemin.</p> <p>Etape 2 : Sur un parcours suffisamment long et varié, je démarre lorsque le camarade qui me précède a atteint tel point du parcours.</p> <p>Etape 3 : Sur un parcours suffisamment long et varié, je démarre au signal.</p>	<p>Etapes 1 et 2 : Ne pas s'arrêter.</p> <p>Etape 3 : gagner la course 3 fois sur 4.</p>

Pour simplifier la tâche :

Nombre d'obstacles
Type d'obstacles (cerceaux, plots, arbres)
Espacement entre obstacles
Angle ouvert entre 2 obstacles

COMMENT FAIT-ON ?

Pousser fort pour rouler longtemps : de moins en moins d'appuis
Regard sur plan horizontal
Pédales à la même hauteur

Pour aller plus loin :

Nombre d'obstacles
Type d'obstacles (cerceaux, plots...)
Rapprochement des obstacles
Angle fermé entre 2 obstacles



SITUATION D'APPRENTISSAGE : Maitriser sa conduite

EVITER ET CONTOURNER (2) : en pédalant

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Etape 1 : Pédaler jusqu'à un obstacle, le contourner et continuer son chemin dans le même sens.</p> <p>Etape 2 : Pédaler jusqu'à un obstacle, tourner autour et continuer son chemin dans le même sens.</p>	Contourner / Faire le tour complet d'un obstacle sans poser les pieds au sol.	En vagues, 2 ou 3 couloirs tracés, des obstacles sont disposés sur le chemin.	Ne pas poser le pied au sol pendant tout le parcours.

Pour simplifier la tâche :

Nombre d'obstacles
Type d'obstacles (cerceaux, plots, arbres)

COMMENT FAIT-ON ?

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.

Pour aller plus loin :

Nombre d'obstacles
Type d'obstacles (cerceaux, plots, arbres)

LA PENTE (si possible)

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Lever les pieds et rattraper les pédales pour pédaler et maîtriser sa vitesse.	Rattraper rapidement les pédales et pédaler.	Groupe de 4 à 5 enfants pour éviter l'attente. L'élève assis sur l'engin est placé en haut de la pente (du plan incliné), les pieds de part et d'autre de l'engin.	Replacer ses pieds sur les pédales pour gérer sa descente.

Pour simplifier la tâche :

Pente plus douce.
Plan incliné moins haut.

COMMENT FAIT-ON ?

Pousser sur les pieds pour prendre de l'élan avec une trajectoire rectiligne.
Lever les pieds pour les poser sur les pédales.

Pour aller plus loin :

Pente moins douce
Plan incliné plus haut.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Garder son équilibre

JACQUES A DIT

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Sur le principe du jeu « Jacques a dit » :</p> <p>Lâcher la main gauche.</p> <p>Lâcher la main droite.</p> <p>Lever le pied droit de la pédale, lever le pied gauche.</p> <p>Lever les fesses. Lever les deux pieds.</p>	<p>Reproduire la consigne de « Jacques a dit » sans se tromper ni tomber.</p>	<p>En dispersion ou sous une forme de ronde, en fonction de l'espace disponible.</p>	<p>L'élève effectue immédiatement la consigne sans poser le pied au sol, dans le respect des autres élèves.</p>

Pour simplifier la tâche :

Laisser un temps de réalisation assez long.

COMMENT FAIT-ON ?

Pédaler pour prendre de la vitesse avant de réaliser l'action en équilibre.
Prendre des informations pour évoluer en sécurité dans l'espace.

Pour aller plus loin :

Enchaîner les demandes, vitesse de la consigne donnée.
Réaliser les actions en pédalant en continu.

LE DEMENAGEMENT

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Prendre 1 foulard posé sur une table, le déposer dans une caisse et continuer son chemin.</p>	<p>Remplir une caisse de foulards</p>	<p>En vagues de 4 ou 5, 1 zone de départ et 1 zone d'arrivée, tables + petit matériel posé dessus</p>	<p>J'attrape un foulard 3 fois sur 4 sans poser le pied au sol.</p>

Pour simplifier la tâche :

Un copain peut donner le foulard.
Hauteur de prise du foulard.

COMMENT FAIT-ON ?

Pédaler pour prendre de la vitesse avant de réaliser l'action en équilibre.
Prendre des informations pour évoluer en sécurité dans l'espace.
Freiner pour maîtriser sa vitesse.

Pour aller plus loin :

Varié les distances.
Nombre de foulard sur un temps donné (vitesse d'exécution).
Tenir le guidon à une main entre la prise du foulard et la caisse.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Garder son équilibre

FRANCHIR DES OBSTACLES

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Rouler sur des objets (cordes, planches, lattes en bois) sans perdre l'équilibre.</p> <p>Franchir en se baissant un portique bas puis toucher l'objet suspendu au portique haut.</p>	<p>Franchir un parcours d'obstacles.</p>	<p>Par vague de 4 ou 5, sur un parcours rectiligne, avec des obstacles en hauteur (portique par ex), et au sol (cordes, lattes en bois etc)</p>	<p>J'effectue le parcours sans poser le pied au sol.</p>

Pour simplifier la tâche :

Hauteurs de portique.
Nombre et variété d'objets au sol.

COMMENT FAIT-ON ?

- Exercer une 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
- Alternier les positions assis/debout sur les pédales
- Après l'accident de relief, avoir une trajectoire rectiligne
- Rester dans le couloir matérialisé

Pour aller plus loin :

Hauteurs de portique.
Changer de main.
Nombre et variété d'objets au sol.

SITUATION D'APPRENTISSAGE : Garder son équilibre

COURSE de LENTEUR

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Au signal, démarrer en même temps que mes camarades.</p> <p>Rester dans mon couloir, ne pas poser de pied au sol et se déplacer le plus lentement possible.</p> <div data-bbox="91 598 481 654">Pour simplifier la tâche :</div> <div data-bbox="91 686 369 766">Elargir les couloirs 1 appui au sol toléré</div> <div data-bbox="616 646 896 798"><ul style="list-style-type: none">- Mesurer sa poussée à- Rester debout sur les- Se rééquilibrer en tou- Regarder juste devant</div>	<p>Arriver le dernier.</p>	<p>Par vagues, sur 4 couloirs rectilignes, 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée.</p> <div data-bbox="1713 670 2016 718">Pour aller plus loin :</div> <p>Rétrécir les couloirs 1 ou 2 coupelles au sol à éviter.</p>	<p>J'arrive dernier ou avant-dernier 3 fois sur 4.</p>

POUR ALLER PLUS LOIN :

1,2,3 SOLEIL

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Sur « 1, 2, 3 soleil » je roule. Quand le meneur se retourne, je m'arrête immédiatement. Pris en mouvement, je retourne au départ.	Atteindre le premier la ligne d'arrivée.	Un groupe à vélo sur une ligne, 1 meneur de dos au groupe sur la ligne d'arrivée à une distance de 25 m au moins. Le meneur annonce lentement « 1-2-3-soleil attention je me retourne » puis se retourne.	Agir sur le temps de l'annonce sans se faire prendre. S'approcher le plus possible de la ligne.

Pour simplifier la tâche :

Varié les distances.

COMMENT FAIT-ON ?

- Coordonner poussée sur les pédales et traction des bras.
- Avoir la pédale gauche en l'air pour pouvoir démarrer vite.
- Utiliser les deux freins en dosant pour s'arrêter.
- Prendre des informations sur l'espace et le temps.

Pour aller plus loin :

Distance à parcourir.
Vitesse du 1,2,3 soleil.
Ajouter des objets/obstacles au sol.



POUR ALLER PLUS LOIN :

Déménageurs foulards

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Au signal tous partent chercher un foulard sur la table et le ramènent sur leur banc, ainsi de suite. Transporter un seul foulard par trajet. Le poser SUR le banc.	Ramener le plus rapidement possible les foulards sur son banc.	2 camps identifiés par des couleurs composés chacun d'une table et un banc séparés de 20/30 mètres par la zone de roue. 2 équipes de 6 à 8 cyclistes identifiées par des dossards. Au début 30 foulards (ou objets) posés sur chaque table.	Transporter tous les foulards avant l'autre équipe.

Pour simplifier la tâche :

Varié les distances d'aire de jeu.

COMMENT FAIT-ON ?

- Exercer 1 traction verticale sur le guidon
- Coordonner poussée sur les pédales et traction des bras.
- Avoir la pédale gauche en l'air pour pouvoir démarrer vite.
- Utiliser les deux freins en dosant pour s'arrêter.
- Prendre des informations sur l'espace.
- Pour aller vite, lâcher une main du guidon pour attraper l'objet sans s'arrêter.

Pour aller plus loin :

Distance à parcourir.
Ajouter des objets au sol.
La réserve d'une équipe est le banc de l'adversaire (même espace pour les deux équipes).

POUR ALLER PLUS LOIN :

Maison rouge – Maison verte

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Roulez dans la zone centrale sans vous arrêter. Au signal regagnez le camp indiqué le plus rapidement possible. On accroche une pince à linge au dernier qui regagne le camp. Pas d'élimination.	Regagner le camp annoncé le plus vite possible	Une grande zone centrale de roue. 2 camps (rouge et vert) de part et d'autre. 8 élèves.	Avoir le moins de pinces à linge.

Pour simplifier la tâche :

Varié les distances d'aire de jeu.

COMMENT FAIT-ON ?

- Utiliser les deux freins en dosant pour s'arrêter.
- Prendre des informations sur l'espace.
- Rétropédaler pour garder l'équilibre en maîtrisant sa vitesse.

Pour aller plus loin :

Distance à parcourir.
Ajouter des objets au sol.
Ajouter deux maisons de couleurs supplémentaires.

SYNTHESE DES PROGRAMMES CYCLE 2 : cycle des apprentissages fondamentaux

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.			Programmation
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. ▪ Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. ▪ Initier au plaisir de la pratique sportive. 			<p>Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales.</p> <p>Un projet pédagogique définit un parcours de formation.</p>
Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<p>Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer</p>	<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps.</p> <p><i>Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa motricité à des environnements variés. - S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui. 	<p style="color: red;">Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</p> <p style="color: blue;">Adapter ses déplacements à des environnements variés</p> <p style="color: green;">S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <p style="color: magenta;">Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p>	<p>Activités athlétiques aménagées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. - Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin. - Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. - Remplir quelques rôles spécifiques.
<p>Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. - Apprendre à planifier son action avant de la réaliser. 		<p>Natation, activités de roue et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. - Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. - Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
<p>Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen</p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur,...). - Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements. - Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe. 		<p>Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action qu'il a inventée. - S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.
<p>Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être - Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques. 		<p>Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béré, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes</p>
<p>Domaine 5 Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs. - Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif. 		<p>Dans des situations aménagées et très variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu - Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples - Connaître le but du jeu - Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.

