SOMMAIRE

Introduction 7
Questions réponses, conseils pratiques 8
Organisation des séances 10
Instructions officielles 11
Première unité : j'utilise mon vélo comme une patinette puis comme une draisienne 12
Seconde unité : je passe de la draisienne au pédalage 28
Mon carnet vélo 45
Compétences mises en œuvre 46

QUESTIONS-RÉPONSES 1

L'activité vélo à l'école ne peut être programmée que si l'enseignant dispose d'au moins une bicyclette pour deux élèves.

Comment se procurer des vélos ?

- Utilisation des vélos personnels des élèves, apportés le jour de l'activité.
- Utilisation des vélos des collectivités (partenariat avec les centres de loisirs, les associations, les écoles de sport, etc.).
- Prêt d'engins, par des antennes de l'Association de prévention MAIF sur projet.
- Achat financé par :
  - la coopérative scolaire,
  - la municipalité (achat exceptionnel ou participation de la caisse des écoles sur projet),
  - l'Inspection académique (sur projet d'école et/ou de circonscription, en fonction des priorités départementales).

Où et comment ranger les vélos appartenant à l'école ?

Dans un préau ou une salle fermée, avec ou non un aménagement spécifique. Deux systèmes d'aménagement sont possibles :
- dans un garage à vélos, on peut les attacher à un râtelier à bicyclettes, directement dans le mur, ou bien les poser au sol,
- dans un coin du préau réservé à cette utilisation, on peut les suspendre, à l'aide de crochets fixés sur une barre ou directement au plafond.

S'il est impossible de prévoir un aménagement spécifique, on rangera les vélos en les retournant tête-bêche (leur longévité est prolongée lorsqu'ils sont bien rangés).

Comment les choisir?

Les vélos doivent être solides, fonctionnels – il ne s'agit pas de jouets mais d'engins roulants – et adaptés à la morphologie de l'enfant : forme et grandeur du cadre, diamètre des roues (le parc à vélos sera constitué en majorité de vélos de 16 pouces, correspondant à des enfants mesurant entre 105 et 120 centimètres, mais on pourra avoir aussi quelques 14 pouces), roue libre monovitesse, leviers de freins souples. Éviter les dérailleurs, le pignon fixe et le rétropédalage.

QUESTIONS-RÉPONSES 2

Qui assure la maintenance et gère l'entretien ?

- les enseignants de l'école,
- les parents d'élèves,
- les aides-éducateurs,
- les membres d'une association (club de cyclisme, par exemple),
- le service technique municipal.

Qui finance l'outillage et les petites fournitures ?

L'outillage et les fournitures peuvent être financés :
- dans le cadre du projet d'école ou de circonscription,
- par la coopérative scolaire.

Le port du casque est-il obligatoire ?

La législation actuelle ne le précise pas, il est cependant recommandé de la prévoir lors de la mise en place du projet. Un casque polyvalent sera proposé.

Où faire du vélo ?

- dans la cour de récréation de l'école maternelle,
- dans la cour de l'école primaire adjacente, souvent plus grande,
- sur un plateau d'évolution,
- sur un terrain protégé (un parc, par exemple),
- dans un grand préau.

Avec une classe de trente élèves comment peut-on s'organiser ?

Les premières séances, afin de bien mettre l'enfant en confiance, nécessitent de pratiquer avec un groupe restreint (de 12 à 15 élèves). Le décloisonnement, en début d'après-midi, lors de la sieste des petites sections favorise cette organisation.

Si toutefois cette organisation est impossible, il faudra mettre en place deux activités en parallèle, la moitié de la classe apprenant à faire du vélo, l'autre moitié s'exerçant sur une activité qu'elle pourra pratiquer de manière autonome.

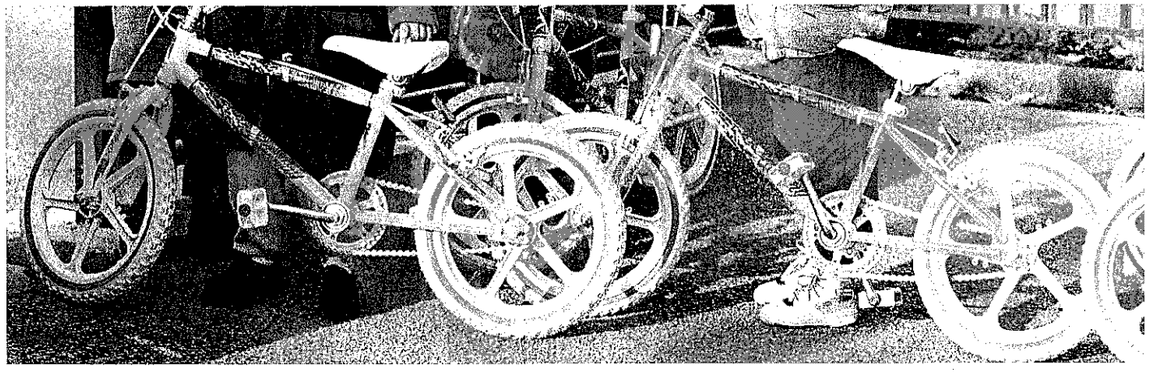
ORGANISATION DES SÉANCES

Les deux unités d'apprentissage sont constituées chacune de douze situations pédagogiques (intitulé, but de la tâche, description, consignes, critères de réalisation ou de réussite, variantes) et d'une situation d'évaluation.

Acquérir l'habileté recherchée par la mise en place de ces situations ne se fait pas nécessairement dans l'ordre indiqué.

Pour construire chaque séance, l'enseignant choisit l'intitulé, le nombre de situations et de répétitions. Il s'adaptera ainsi aux différents élèves, en fonction de leurs réponses motrices, du rythme de leurs acquisitions et du plaisir qu'ils éprouvent.

Le déroulement des séances peut être envisagé sous différentes formes :
- en dispersion (le groupe est réparti sur tout l'espace disponible, réduit ou non, selon les nécessités de la situation),
- en ateliers (encadrés par l'enseignant et/ou autonomes),
- en vagues (groupe d'élèves organisés en colonnes, les premiers de chaque colonne représentant la première vague et agissant en même temps).

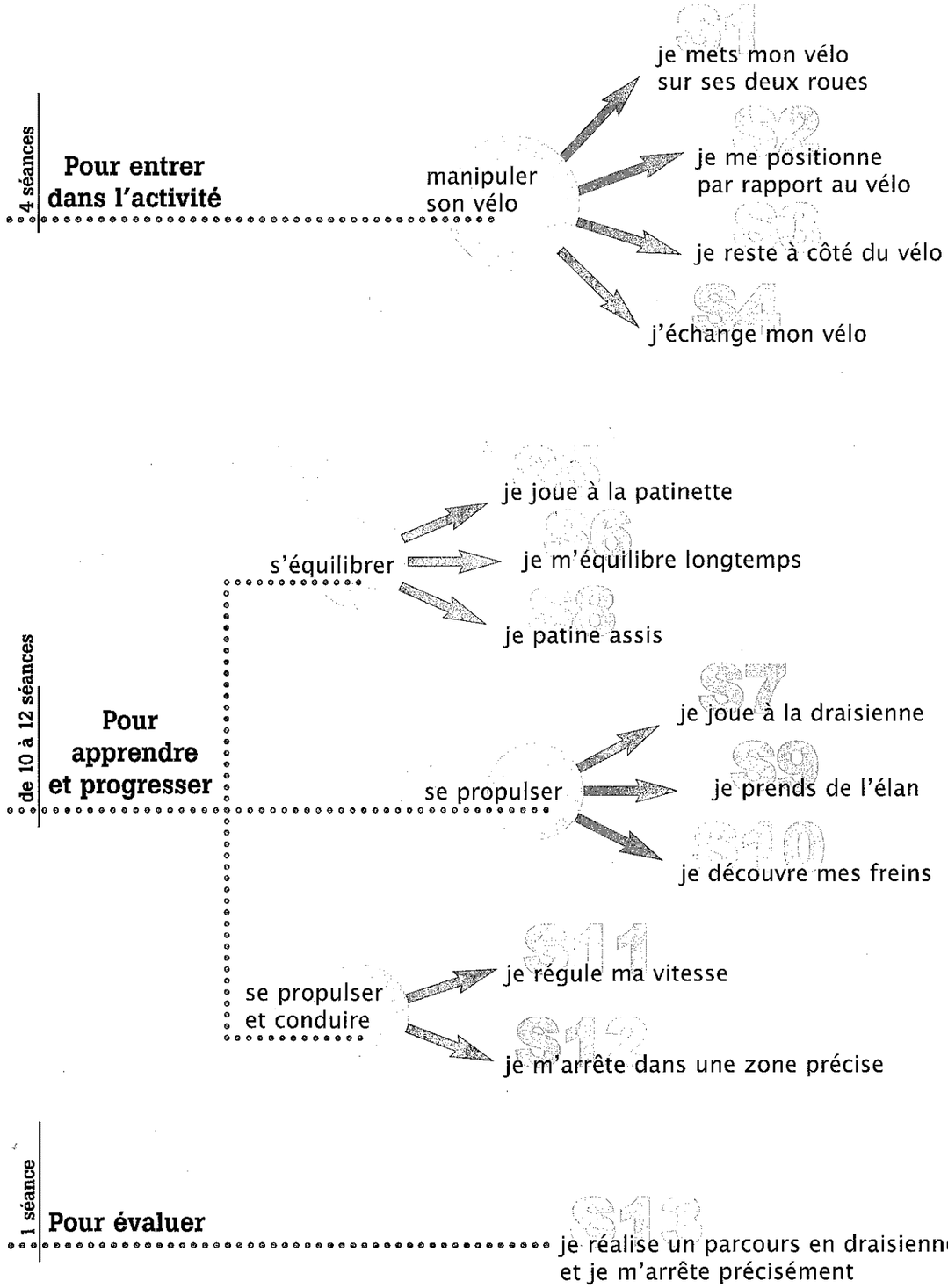


INSTRUCTIONS OFFICIELLES

- Explorer des matériels d'un point de vue sensoriel, les utiliser et se les approprier (ici, le vélo).
- Oser réaliser en sécurité des actions, dans un environnement proche et aménagé.
- Construire ses conduites en s'engageant dans l'action.
- Comparer les effets recherchés et les effets obtenus.
- Prendre des repères dans l'espace et dans le temps.
- Adapter des conduites motrices, en vue de l'efficacité et de la précision du geste.
- Agir en fonction des autres selon des règles.
- Participer à des actions en commun.
- Se dépasser en mesurant les risques et en modulant son énergie.

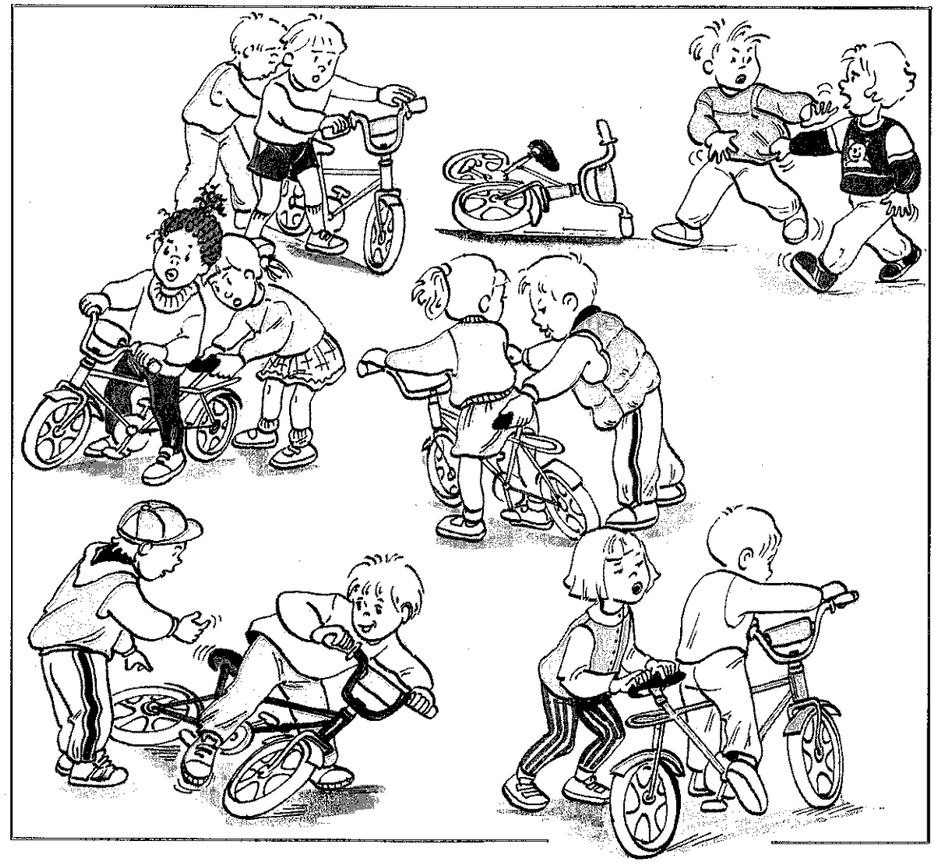
Première unité d'apprentissage

J'utilise mon vélo comme une patinette, puis comme une draisienne

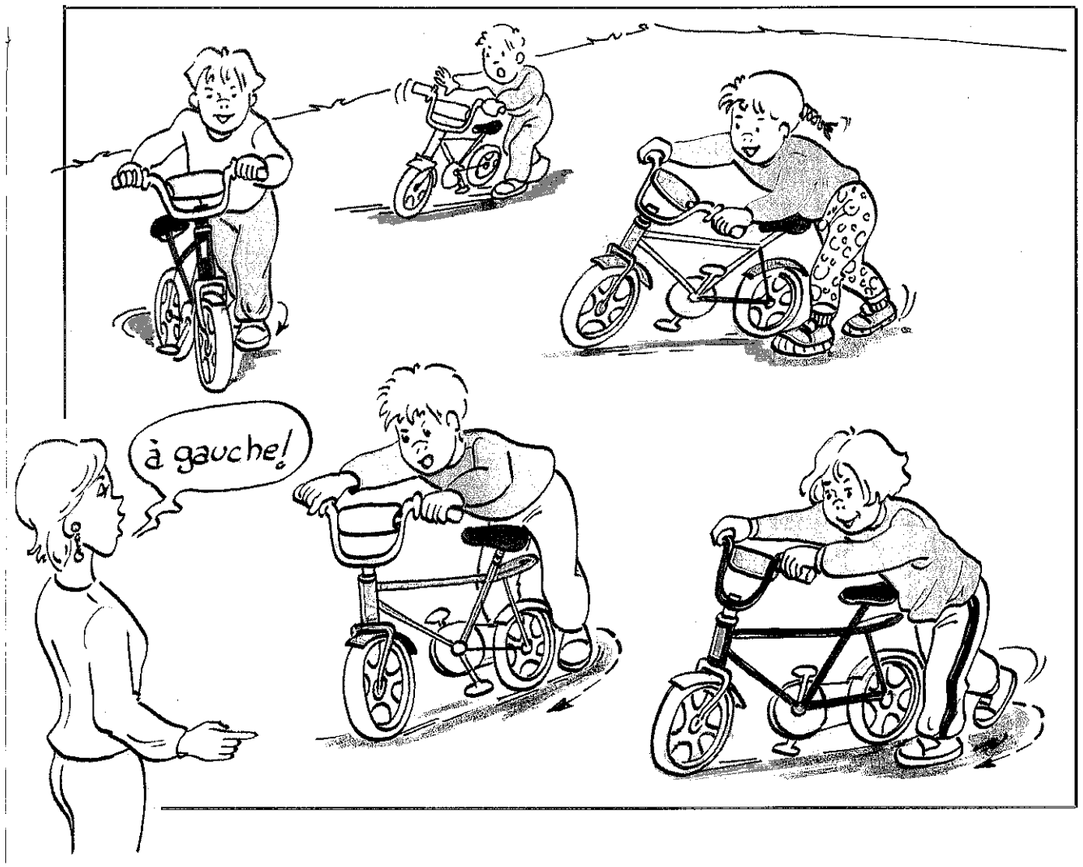


SITUATION 1: je mets mon vélo sur ses deux roues

But	Redresser le vélo.
Description	Tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour, deux enfants par vélo.
Critère de réalisation	Le vélo est levé en une seule manipulation par les deux enfants.
Variante	Effectuer seul la manipulation (un vélo par enfant ou chacun son tour).
Comportement attendu	◦ Tirer le vélo vers soi en le tenant soit par le guidon et la selle, soit par le guidon seul. ◦ Enjamber le vélo et le relever par les deux poignées.



SITUATION 2: je me positionne par rapport au vélo



But	Se placer par rapport à l'objet.
Description	En dispersion : tous les enfants sont face à l'enseignant ; chacun tient un vélo en main.
Consigne	*Au signal, déplace-toi pour te retrouver de l'autre côté du vélo.*
Critère de réalisation	Le vélo ne tombe pas, l'enseignant contrôle que tous les enfants se retrouvent bien de l'autre côté.
Variante	Se placer par rapport au vélo en suivant la consigne orale : à droite puis à gauche, devant puis derrière.

SITUATION 3: je reste à côté du vélo

But — Manier son vélo en restant à côté.

Description — Tous les enfants, munis de leur vélo, se déplacent dans l'espace, en dispersion.

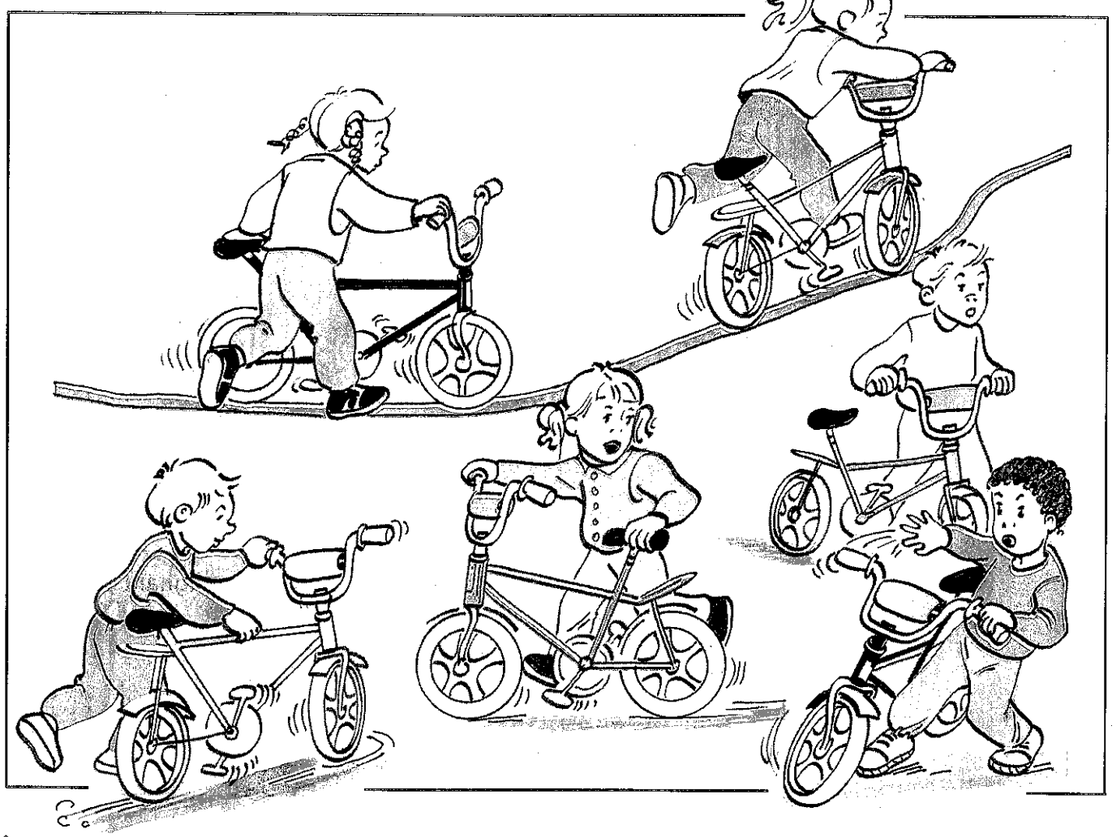
Consigne — *Tiens ton vélo, et promène-toi partout dans la cour.*

Critère de réalisation — Les vélos ne tombent pas et ne se heurtent pas.

Variantes

Tenue du vélo :

- les deux mains sur les poignées du vélo,
- une main sur une poignée, l'autre sur la selle,
- une main sur une poignée l'autre sur le cadre,
- une main sur la potence, en soulevant la roue avant, puis la roue arrière.



Variantes

Déplacement :

- en marchant en avant, en arrière,
- en courant.

Place de l'enfant :

- à gauche du vélo,
- à droite du vélo,
- près du vélo,
- éloigné du vélo,
- devant, face au guidon.

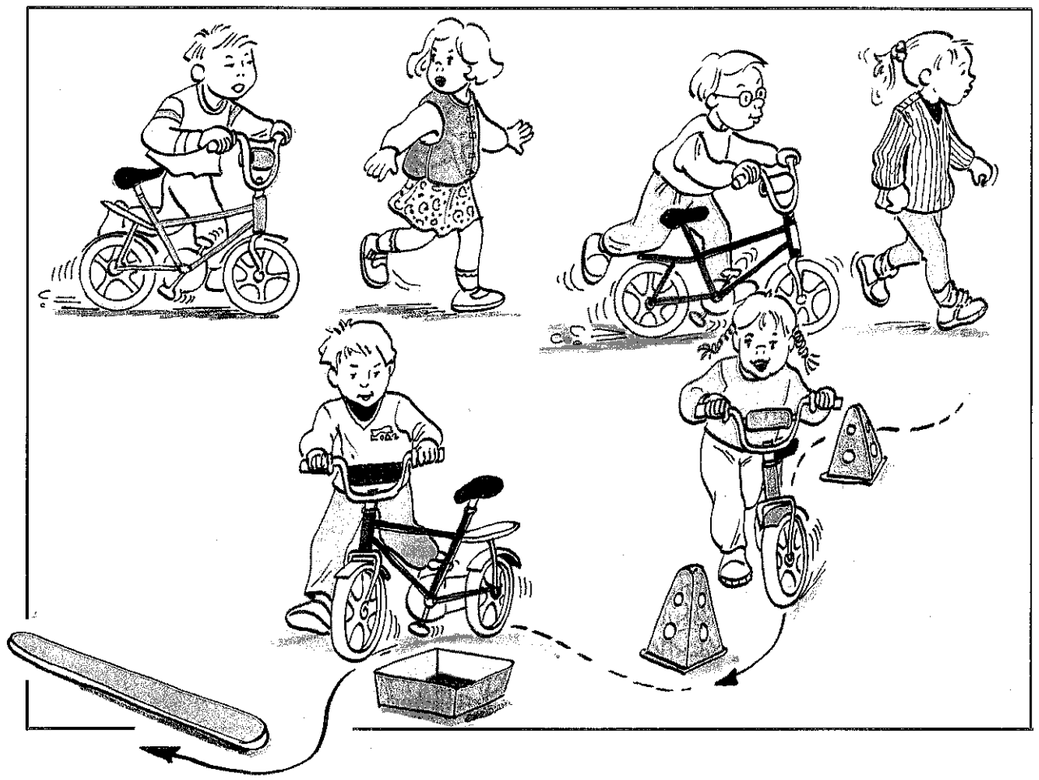
Trajet :

- suivre un circuit tracé au sol (largeur d'au moins 1 m),
- suivre un camarade (un sans vélo ou les deux avec vélos),
- suivre un camarade, au signal le second dépasse le premier et devient le conducteur,
- se suivre à plusieurs,
- faire un slalom (cônes ou plots à 2 m les uns des autres),
- organiser une course par vagues de quatre à cinq enfants, franchir le premier la ligne d'arrivée avec une tenue imposée ou libre.

Obstacles :

- suivre un trajet imposé, parsemé d'obstacles plus ou moins hauts, sans que les roues touchent les objets (lattes, cerceaux, anneaux, boîtes à chaussures).

NB : disposer les obstacles de façon à les faire franchir d'arrière en avant et latéralement.



SITUATION 4: j'échange mon vélo

But — Échanger son vélo avec un autre enfant.

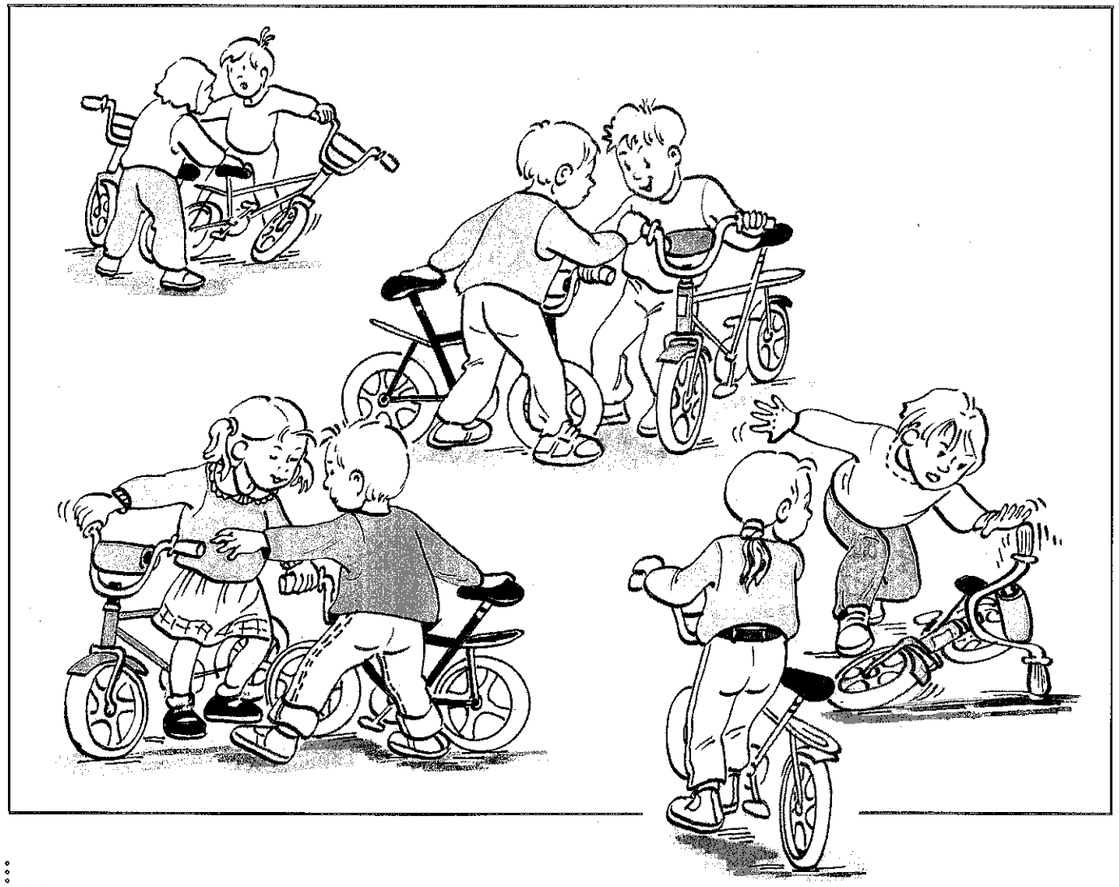
Description — En dispersion : chaque enfant possède un vélo et se déplace dans l'espace en marchant à côté (tenue du vélo au choix de l'enfant).

Consigne — *Tiens ton vélo, promène-toi partout, au signal (tambourin, frappé de mains, etc.), choisis un camarade et échange ton vélo avec le sien.*

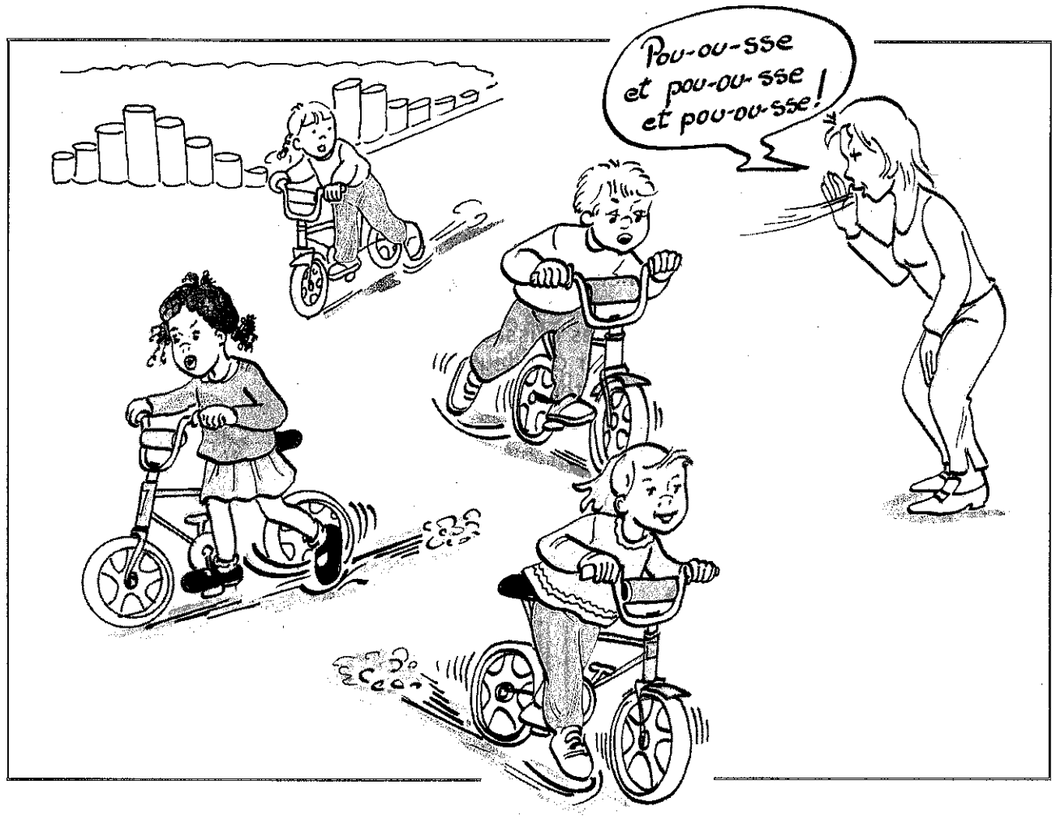
Critère de réalisation — Aucun vélo ne doit tomber au sol.

Variantes

- Échanger son vélo en fonction de la couleur : la même ou une différente.
- Échanger son vélo avec l'enfant qui se trouve le plus près de soi (contrainte : l'enfant n'a plus le choix).



SITUATION 5: je joue à la patinette



But — Se déplacer en patinette debout.

Description — En dispersion : les élèves tiennent leur guidon à deux mains et se placent indifféremment à gauche ou à droite du vélo.

Consigne — *Utilise ton vélo comme une patinette.*

Critère de réalisation — L'enfant pose et maintient son pied sur la pédale et se déplace par poussées successives au sol sur l'autre pied.

Variantes

- Se placer à droite du vélo, puis à gauche.
- Le jeu du « pousse-pousse » : les enfants se placent en patinette debout et, en dispersion, se déplacent en suivant le tempo donné par la voix de l'enseignant : « Pousse et pousse et pousse ! ». Ce jeu permet d'augmenter l'intensité de la poussée de manière prolongée ainsi que la durée d'équilibre sur la pédale.

SITUATION 6: je m'équilibre longtemps

But Rester en équilibre debout sur la pédale.

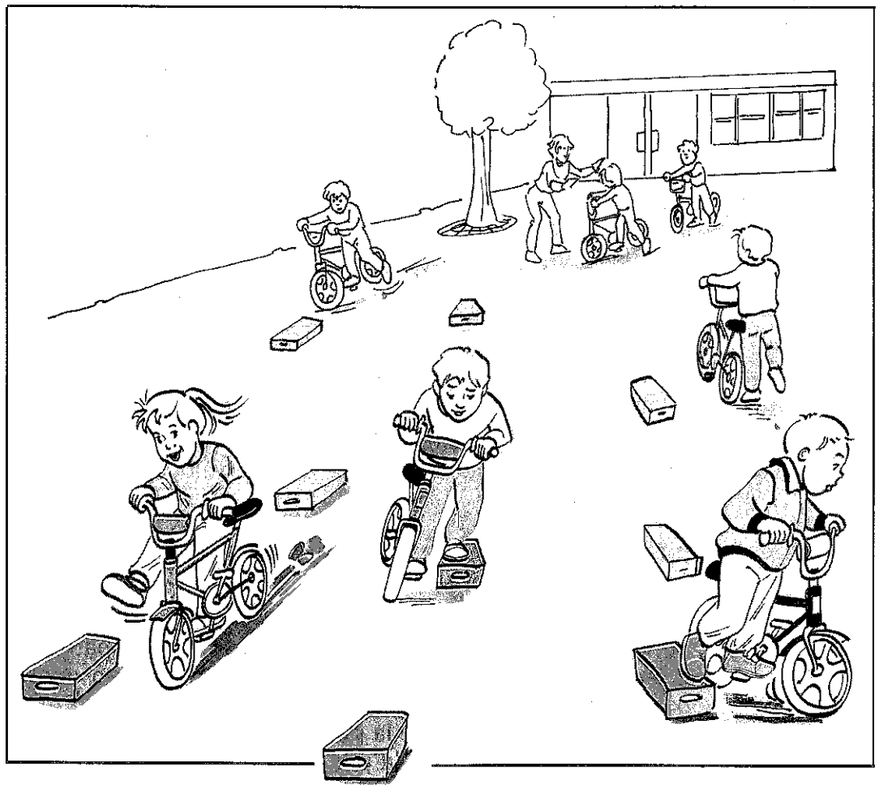
Description En vagues : les enfants sont en position de patinette debout. Devant chaque colonne d'enfants, des caissettes sont alignées.

Consigne *Patine, le pied libre au sol, arrête-toi en posant le pied sur une caissette et repars à ton gré.*

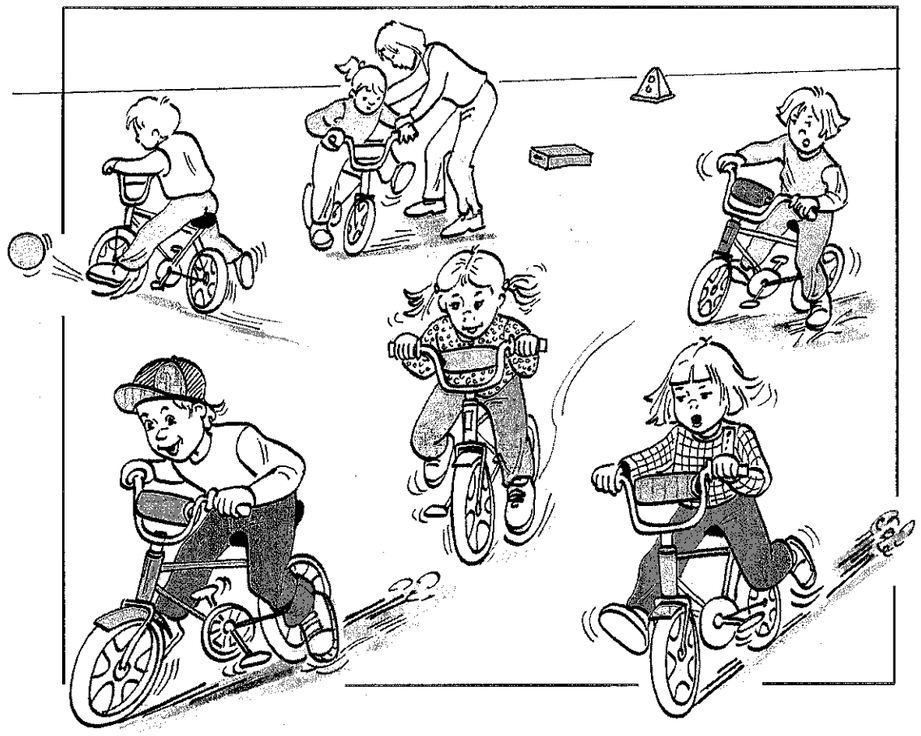
Critère de réalisation L'arrêt s'effectue sans heurt (la caissette ne bouge pas) et le pied sur la pédale est maintenu.

Variante

- Aligner les caissettes mais les espacer les unes des autres (de 1 ou 2 m environ).
- Placer les caissettes en dispersion.
- Effectuer ces deux variantes de chaque côté du vélo.
- Augmenter l'allure d'exécution.



SITUATION 7: je joue à la draisienne



But Propulser son vélo en draisienne.

Description Les enfants sont assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, à plat sur le sol.

Consigne *Déplace-toi en poussant au sol avec les pieds.*

Critère de réalisation L'enfant ne tombe pas et se déplace.

Variantes

- Imposer l'alternance des pieds pour la poussée au sol.
- Imposer la simultanéité des pieds pour la poussée au sol.
- Changer les trajets (voir la variante de la situation 3, p. 17).
- Pousser un objet (caissette, ballon) devant soi.

SITUATION 8: je patine assis

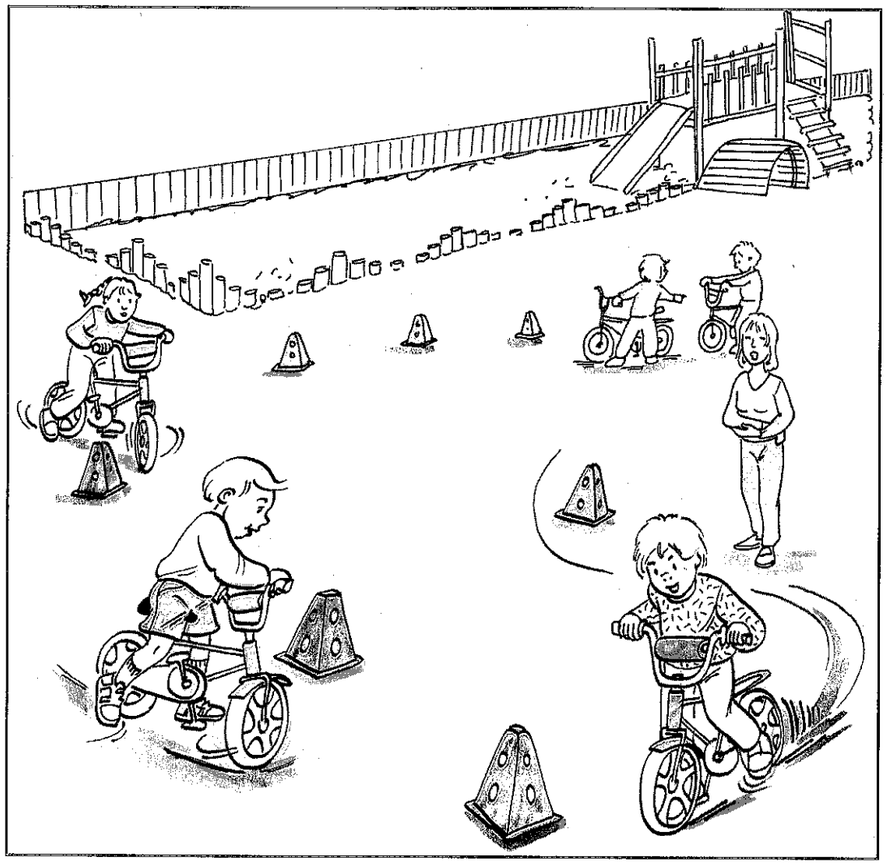
But
Se déplacer en patinette assis.

Description
En dispersion : les enfants sont assis soit sur la selle du vélo, soit sur le cadre, soit sur le porte-bagages, selon leur préférence et en fonction du vélo qu'ils possèdent. Un pied repose sur une pédale placée en bas, l'autre pied est au sol.

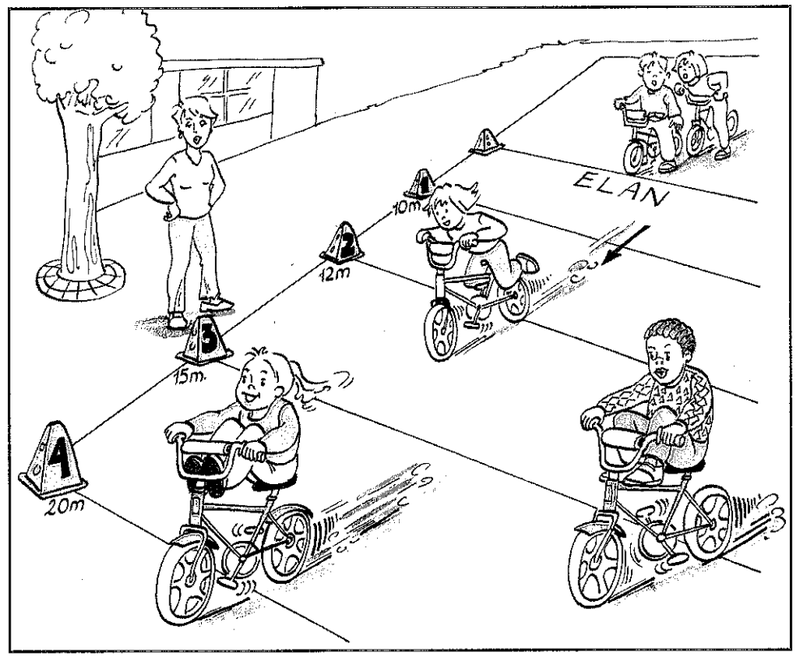
Consigne
Déplace-toi à l'aide du pied qui se trouve au sol comme sur une patinette.

Critère de réalisation
L'enfant ne tombe pas, se déplace et garde son pied sur la pédale.

Variante
Changer les trajets (voir la variante de la situation 3, p. 17).



SITUATION 9: je prends de l'élan



But
Prendre de l'élan et aller le plus loin possible

Description
En vagues : l'espace est partagé en zones successives (une zone d'élan, plusieurs zones de longueur différente).

Consigne
Pousse sur ton pied (ou sur les deux, selon ta position de départ) et essaie d'atteindre la zone 4 sans mettre les pieds au sol.

Critère de réalisation
L'enfant atteint au moins trois fois de suite la zone 4.

Variantes
- Imposer, en draisienne, la poussée alternative des pieds, puis la poussée simultanée.
- Imposer, en patinette assise puis debout, la poussée du pied gauche puis du pied droit.
- En dispersion : pousser un objet (caissette ou ballon) avec la roue de devant (en draisienne, puis en patinette).
- En dispersion : pousser un objet au sol et compter au moins jusqu'à cinq avant de mettre le(s) pied(s) au sol. Exercice à réaliser individuellement ou collectivement.

SITUATION 10: je découvre mes freins

But

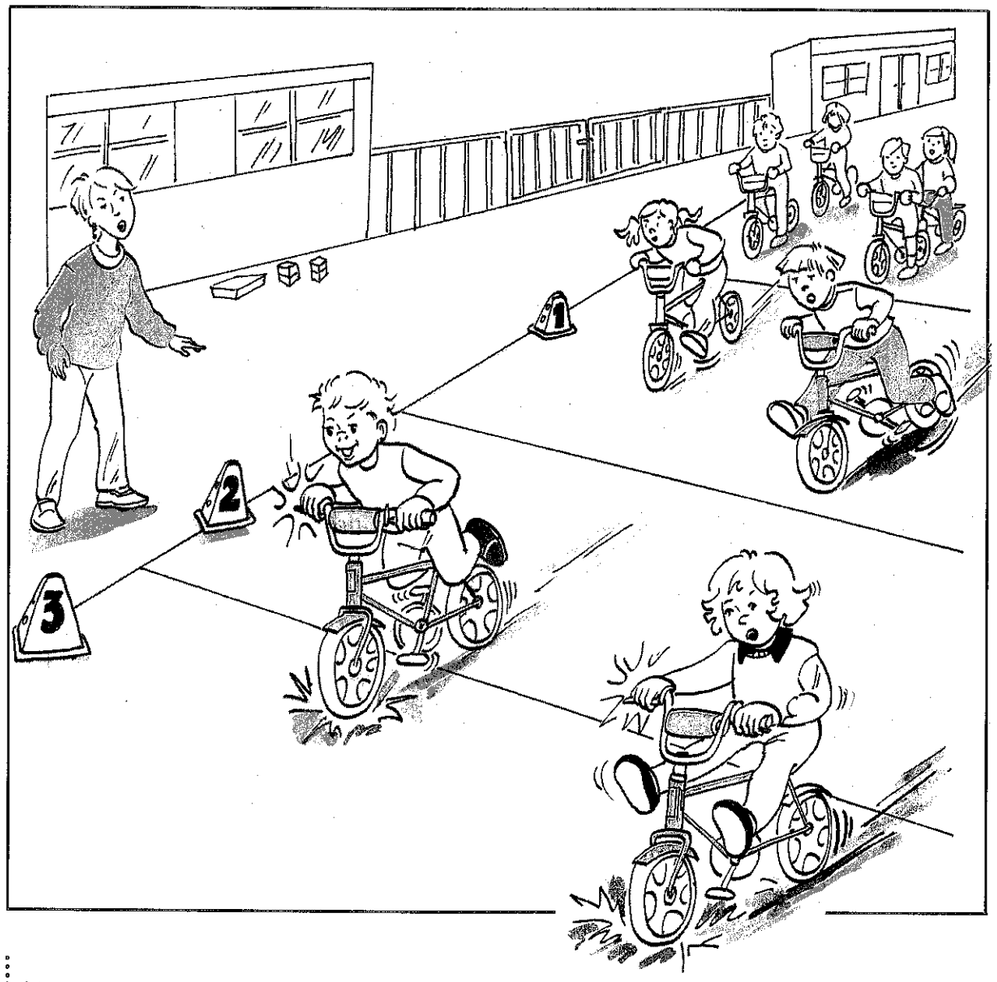
Se servir des freins dans une zone précise.

Description

Les enfants sont en vagues de quatre dans la zone 1. Ils prennent leur élan en draisienne, roulent en s'équilibrant dans la zone 2, freinent du frein arrière dans la zone 3 et reposent les pieds au sol.

Consigne

Pousse sur tes pieds jusqu'à la 1re ligne, laisse rouler ton vélo, les pieds en l'air, jusqu'à la 2e ligne et freine jusqu'à l'arrêt complet du vélo.



SITUATION 11: je régule ma vitesse

But

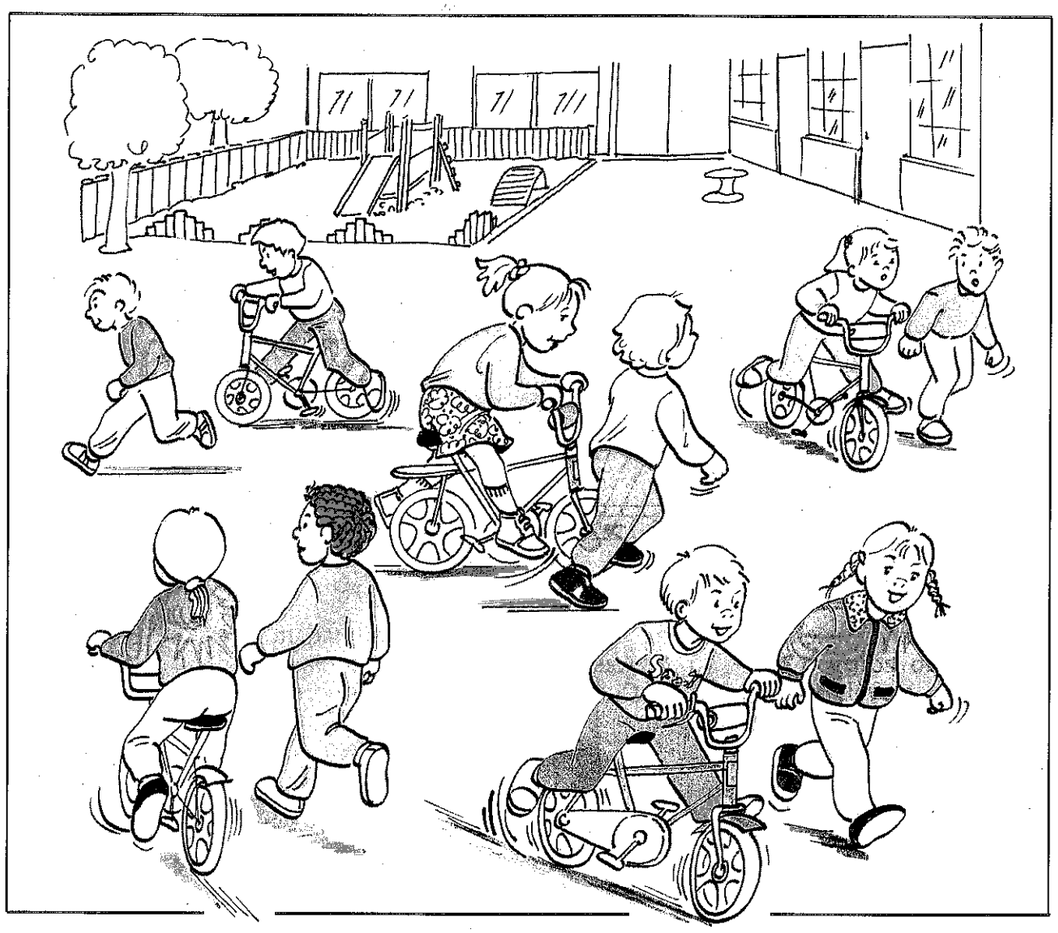
Se déplacer l'un à côté de l'autre en respectant l'allure imposée par le piéton.

Description

En dispersion, par groupe de deux :
- un enfant avec son vélo, en draisienne,
- un enfant sans vélo à côté.

Consigne

Pousse sur tes pieds pour aller à la même vitesse que ton coéquipier.

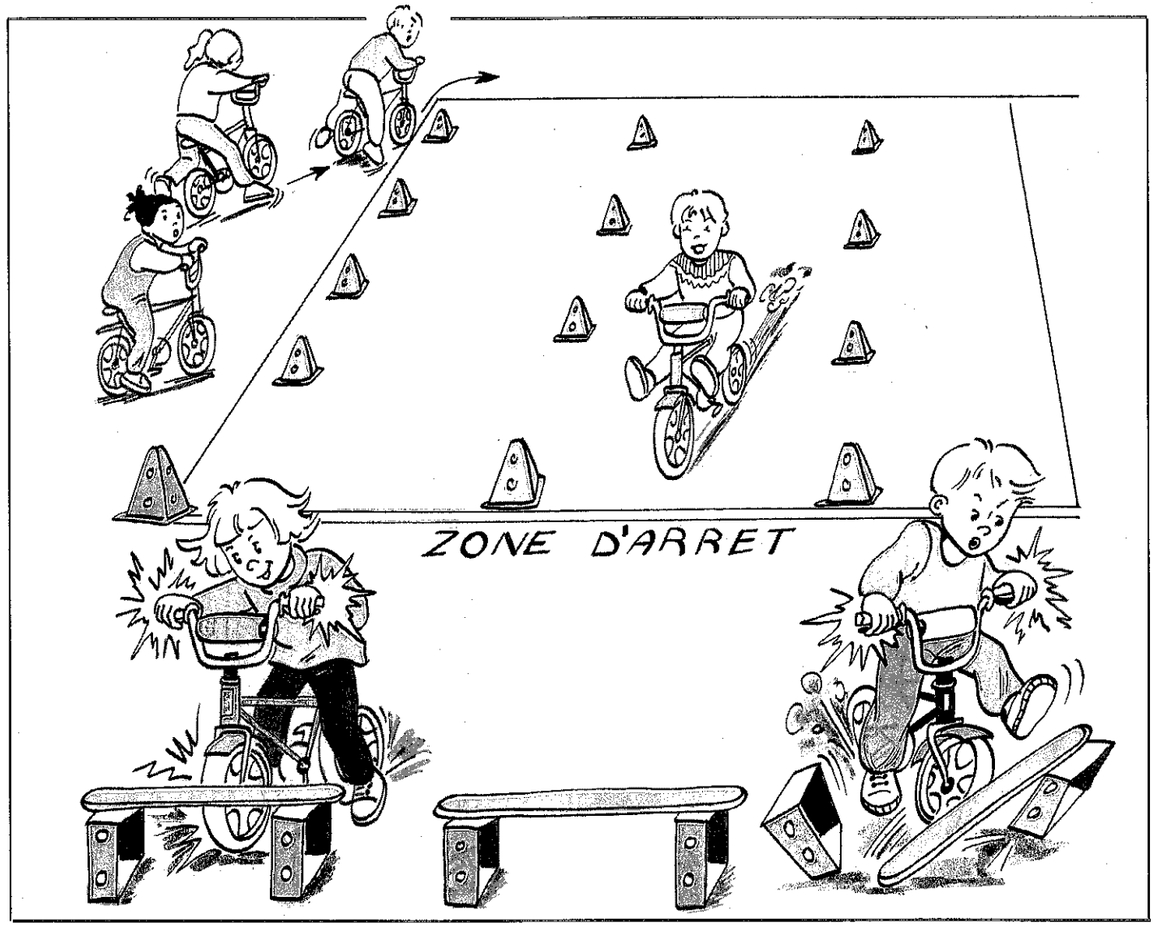


SITUATION 12: je m'arrête dans une zone précise

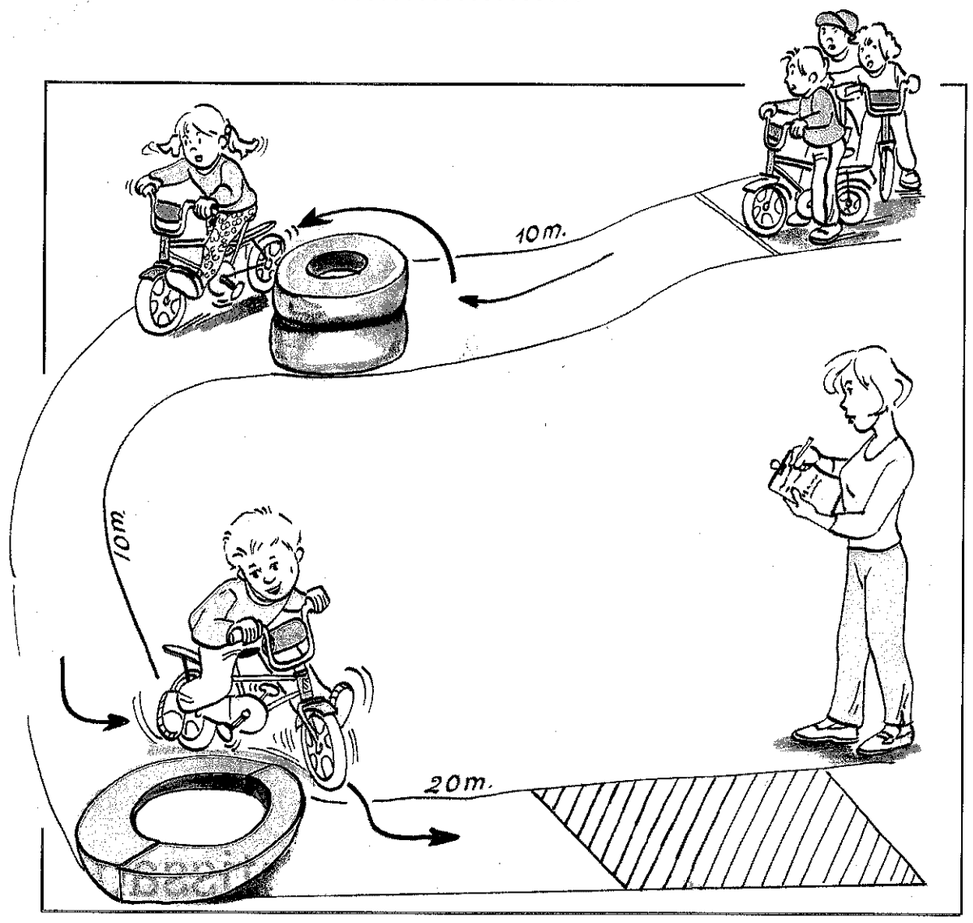
But S'arrêter après avoir pris de la vitesse.

Description En vagues : les enfants ont une piste rectiligne devant eux, matérialisée par des plots. Au bout de la piste, une latte repose sur deux caissettes verticales (un repère situé 1,50 m avant cet obstacle délimite la zone d'arrêt).

Consigne *Pousse très fort sur tes pieds pour prendre de la vitesse et arrête-toi dans la zone sans faire tomber la latte.*



SITUATION 13: évaluation



Description Un par un, les élèves font un circuit en draisienne. Le parcours, d'une quarantaine de mètres, est parsemé de gros obstacles à contourner (pneus, cerceaux). Quand le premier élève a effectué la moitié de son trajet (placer un repère visuel à cet endroit), le suivant peut partir, et ainsi de suite.

Consigne *En draisienne, effectue le tour du circuit le plus vite possible et arrête-toi dans la zone.*

Critère de réalisation L'élève effectue le trajet sans aucun arrêt, ne sort pas du circuit, sauf pour contourner les obstacles, et s'arrête dans la zone prévue à cet effet (le vélo est stabilisé dans la zone).

Seconde unité d'apprentissage

Je passe de la draisienne au pédalage

Pour entrer dans l'activité — de 1 à 2 séances

- je conduis mon vélo en draisienne et je m'arrête précisément*
  *voir Première unité, séance 13

Pour apprendre et progresser — de 10 à 12 séances

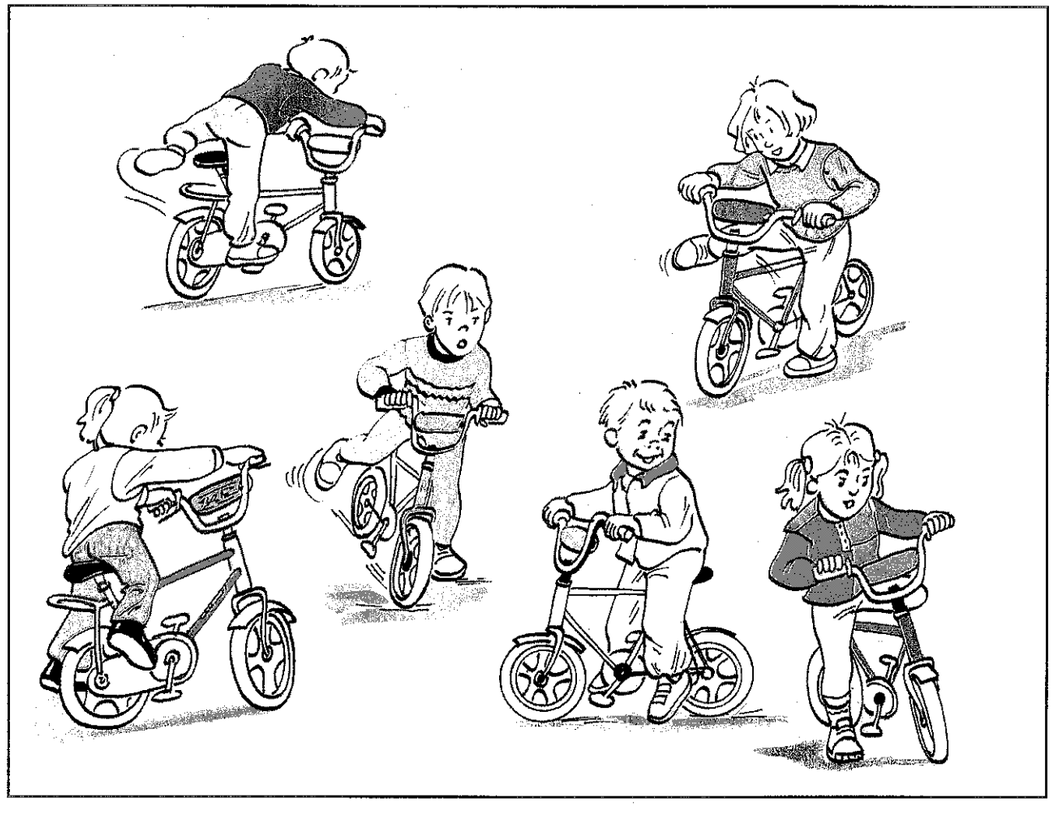
- s'équilibrer
  - je monte sur mon vélo
  - je garde les pieds posés sur les pédales
- se propulser et s'équilibrer
  - je démarre avec mon vélo
  - je pédale et je me laisse rouler
  - je joue à Jacques-a-dit
- se propulser
  - je démarre d'une caissette
  - je démarre en patinette assis
  - je démarre d'une pente
  - je joue avec mes freins
  - je m'arrête avant un obstacle
- conduire
  - je tourne autour d'un cerceau
  - je roule dans un couloir qui s'étrécit

Pour évaluer — de 1 à 2 séances

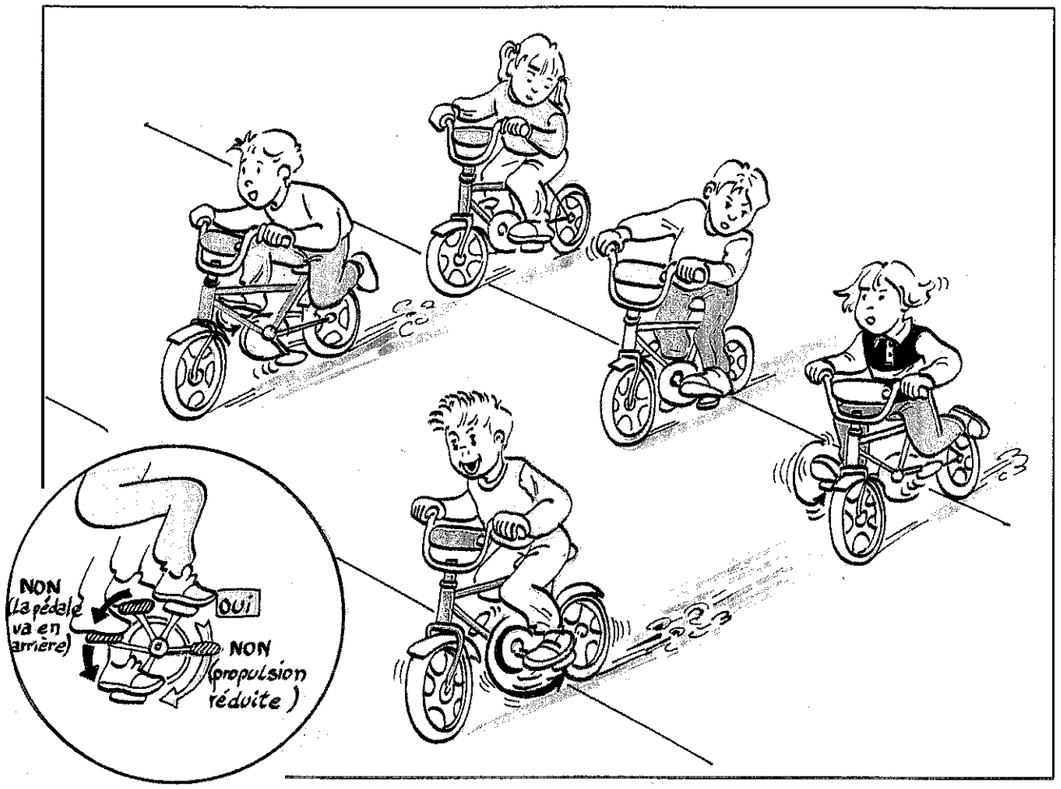
- je réalise un parcours sans poser les pieds au sol

SITUATION 1: je monte sur mon vélo

But	Enfourcher son vélo.
Description	Les enfants sont en dispersion dans l'espace et tiennent le vélo par le guidon.
Consigne	*Au signal, enjambe le cadre.*
Critère de réalisation	Le vélo reste droit, équilibré : l'enfant est dans l'alignement du vélo.
Variante	Alterner à gauche et à droite : ◦ enjamber le cadre et s'asseoir sur la selle, pieds au sol, ◦ marcher et enjamber, ◦ courir et enjamber, ◦ patiner croisé (l'enfant se place à gauche du vélo, pose son pied gauche sur la pédale gauche et patine avec le pied droit) et enjamber.



SITUATION 2: je démarre avec mon vélo



But
Aller le plus loin possible avec un seul coup de pédale.

Description
En vagues de quatre ou cinq : face aux enfants, des zones délimitées par des lignes permettent de mesurer la distance qu'ils vont parcourir.

Consigne 1
Va le plus loin possible en appuyant sur une pédale.

Comportements observables
- L'enfant laisse sa pédale en bas et ne se propulse pas.
- L'enfant lève peu sa pédale : la propulsion est très réduite.
- L'enfant lève trop sa pédale : la pédale va en arrière.

Consigne 2
En fonction des comportements observés : *change la hauteur de ta pédale et recommence.*

SITUATION 3: je garde les pieds posés sur les pédales

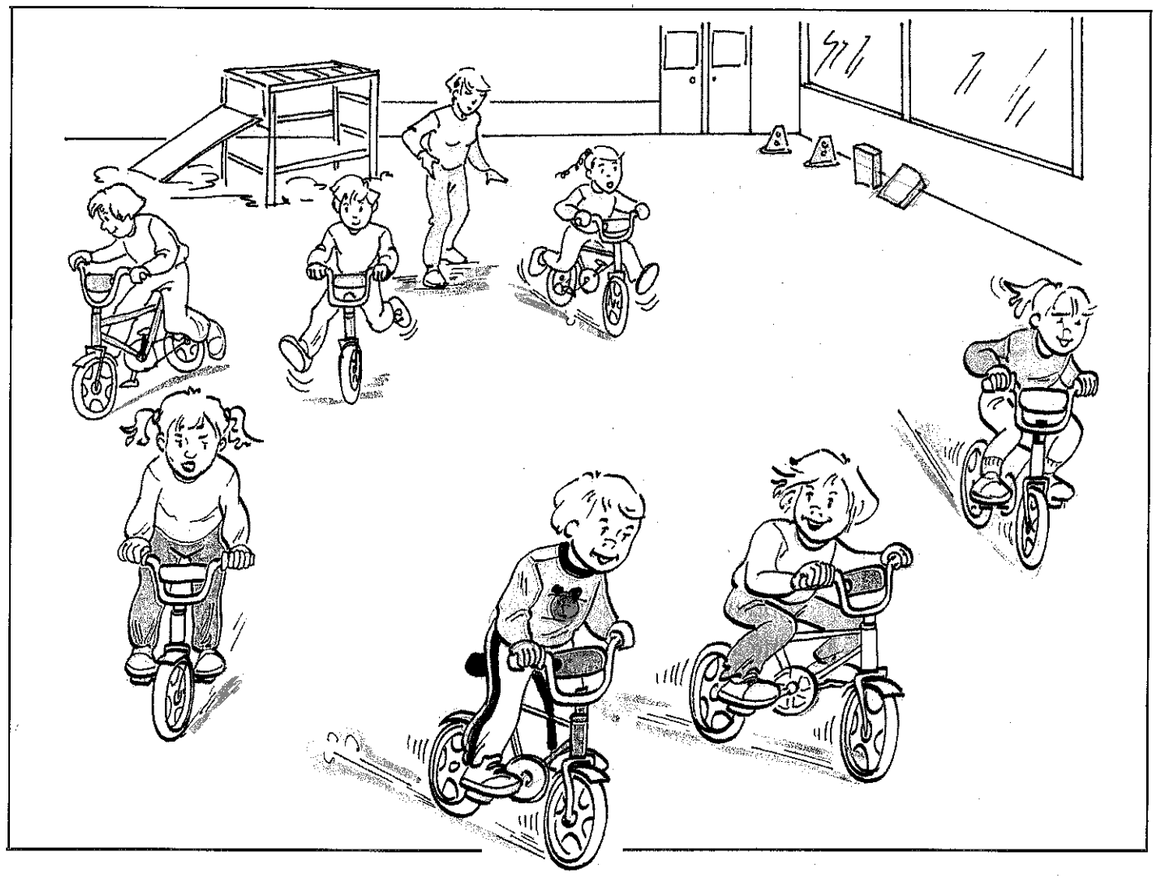
But
Après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder.

Description
En dispersion.

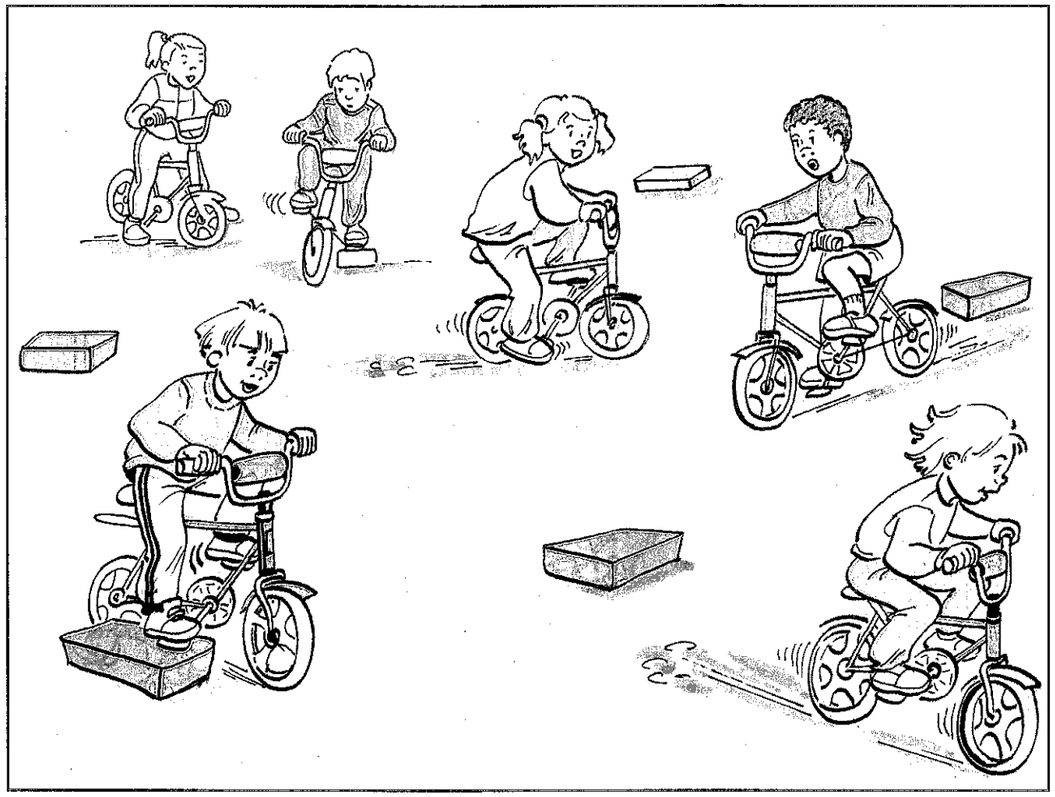
Consigne
Prends de l'élan en draisienne, regarde toujours devant toi, pose les pieds sur les pédales et laisse-toi rouler.

Critère de réalisation
L'élève reste équilibré sur son vélo, et ses pédales sont à la même hauteur.

Variante
Enchaîner l'exercice plusieurs fois de suite en reprenant de l'élan.



SITUATION 4: je démarre d'une caissette



But Appuyer sur une pédale et se laisser rouler.

Description Une caissette pour deux enfants : ils s'exercent chacun leur tour dans un espace libre : assis sur son vélo, l'enfant se place à côté de la caissette, un pied sur une pédale, qui, elle même, repose sur la caissette. Il pose l'autre pied sur la seconde pédale.

Consigne *Appuie sur la pédale et laisse-toi rouler.*

Critère de réalisation L'enfant positionne correctement ses pieds sur les pédales et a une poussée prolongée.

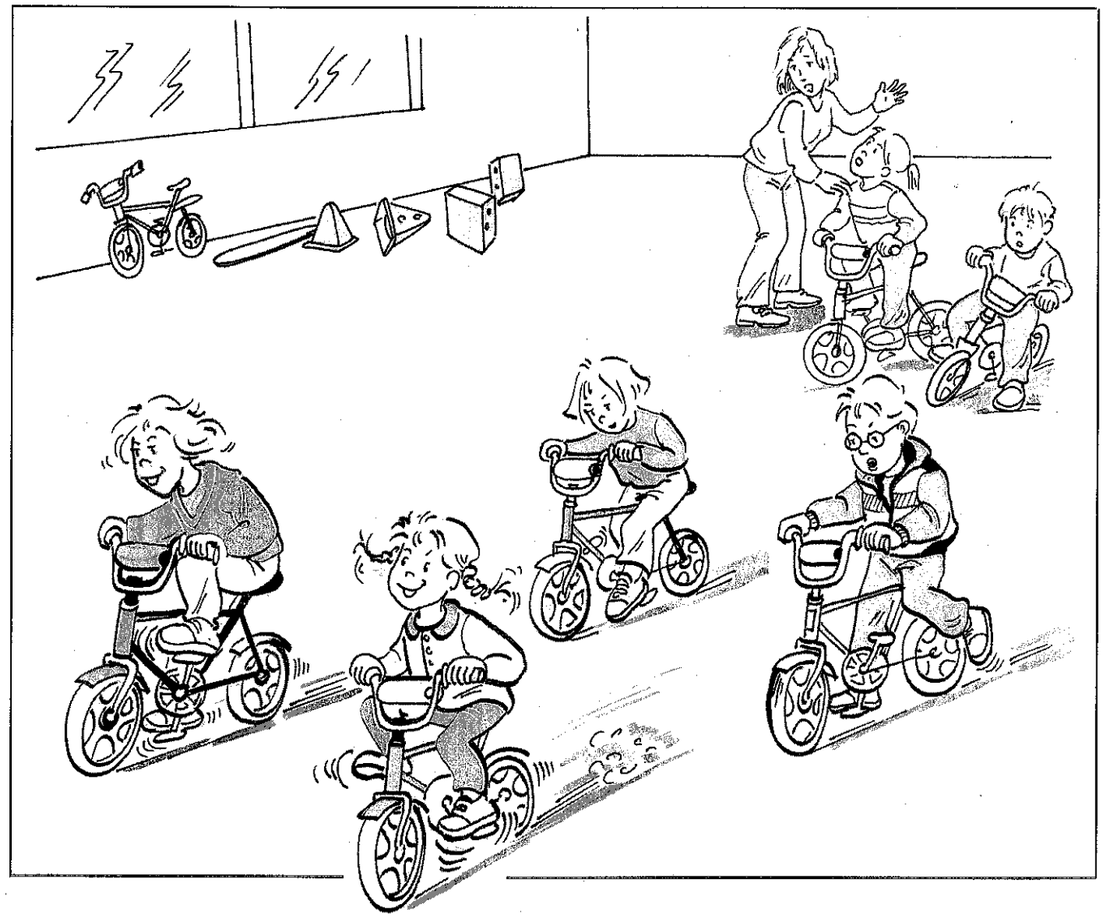
SITUATION 5: je démarre en patinette assis

But Prendre de l'élan en patinette assis, rattraper ses pédales et pédaler.

Description En vagues, afin d'éviter les collisions : l'enfant est assis sur son vélo, un pied sur une pédale et, d'une poussée au sol, il démarre avec l'autre pied.

Consigne *Prends de l'élan en patinette assis et rattrape tes pédales pour pédaler.*

Critère de réalisation L'enfant maintient la rotation des pédales.



SITUATION 6: je démarre d'une pente

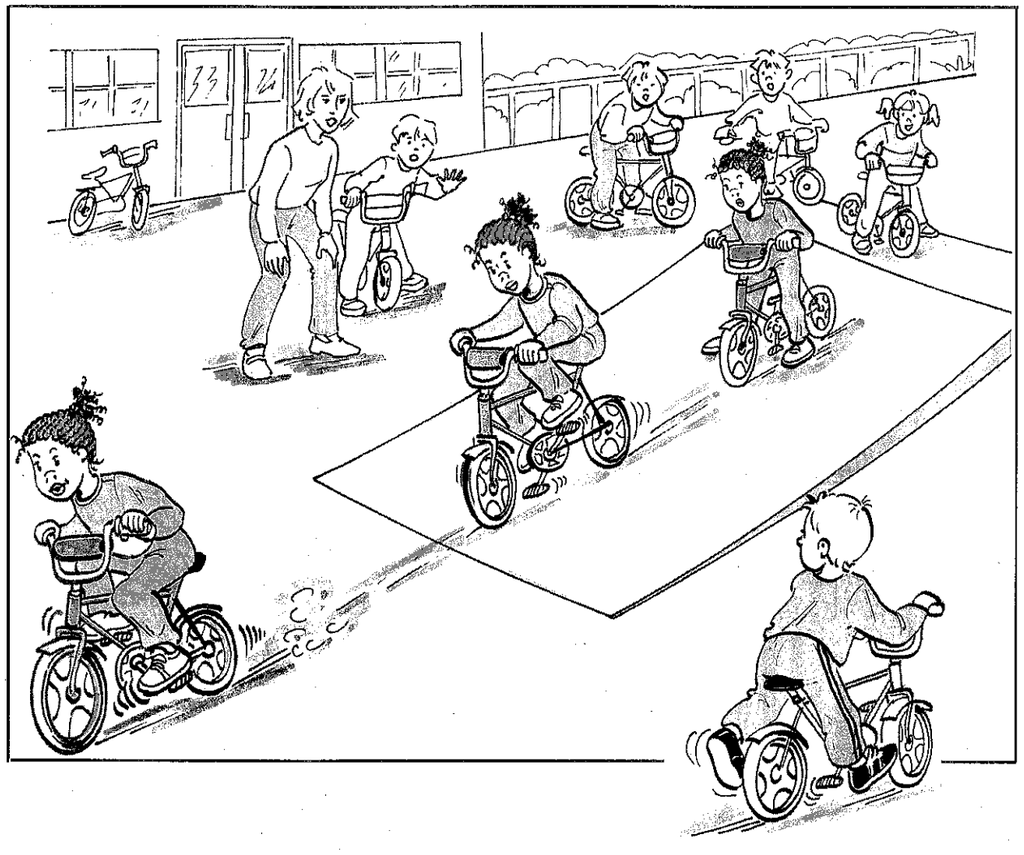
PENTE DESCENDANTE
Plan incliné (longueur 150 cm, hauteur 10 cm)

But — Rattraper rapidement les pédales et pédaler.

Description — Situation organisée en atelier tournant, avec cinq ou six enfants seulement, afin d'éviter l'attente (placer le plan incliné de façon à avoir environ 40 m au bout de la descente). L'enfant est assis sur le vélo placé sur le plan incliné, les pieds au sol, de part et d'autre.

Consigne — *Lève tes pieds, rattrape tes pédales et pédale.*

Critère de réalisation — L'enfant maintient la rotation des pédales et garde son guidon droit.



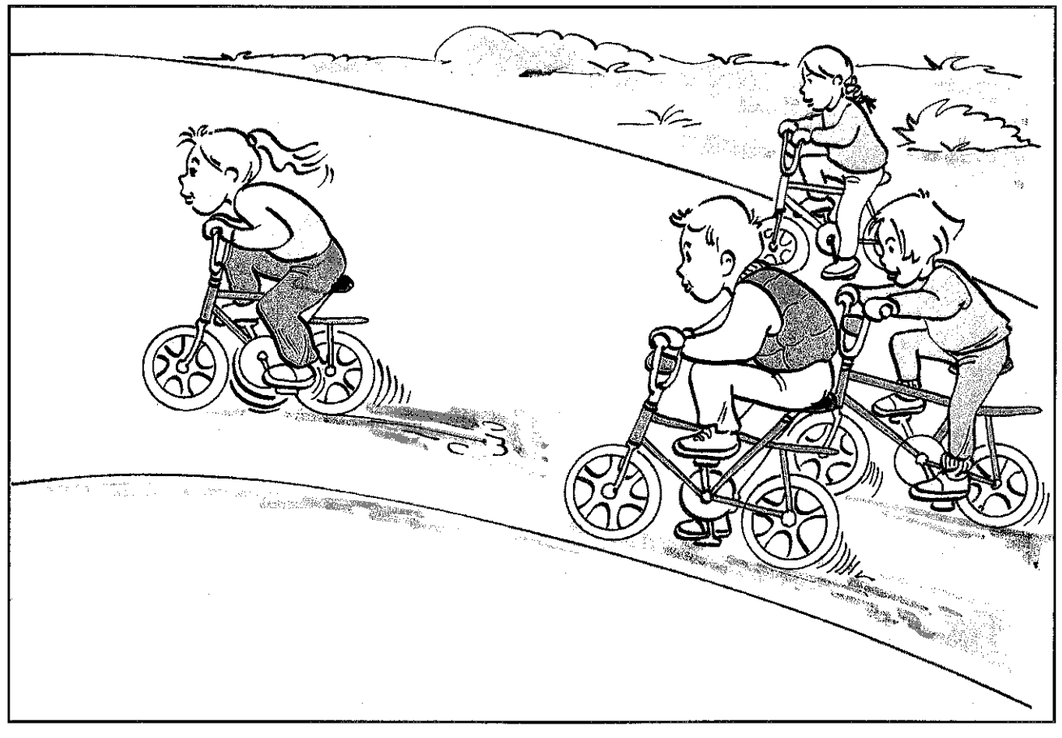
PENTE ASCENDANTE
Faux plat du lieu d'activité

But — Placer une pédale à un endroit précis, rattraper l'autre et enchaîner le pédalage.

Description — En vagues : l'élève place successivement une de ses pédales :
- en bas,
- au milieu par rapport à l'axe du pédalier,
- en haut.

Consigne — *En plaçant les pédales de différentes manières, trouve celle qui va te permettre de démarrer et d'enchaîner.*

Critère de réalisation — L'élève pousse sur la pédale la plus relevée et incline son buste vers l'avant.



SITUATION 7: je pédale et je me laisse rouler

But

Rouler sans poser les pieds au sol, en alternant pédalage et roue libre.

Description

En vagues : le trajet se déroule sur cinq zones, qui mesurent alternativement 10 m et 5 m (lignes tracées au sol, cordelettes ou bandes plates).

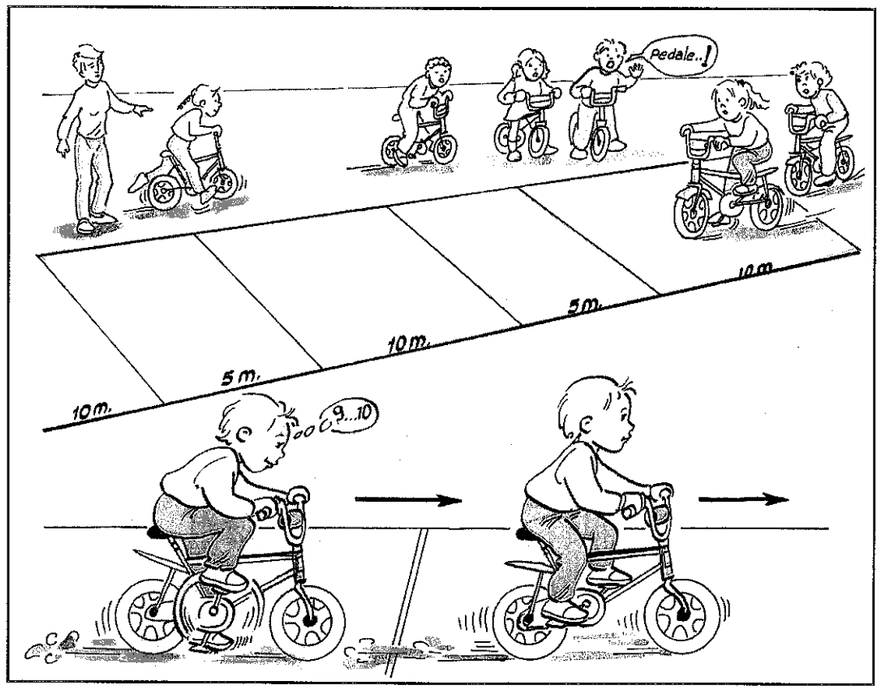
Consigne

Démarre et pédale dans la première zone, puis laisse-toi rouler dans la deuxième, repédale dans la troisième et ainsi de suite.

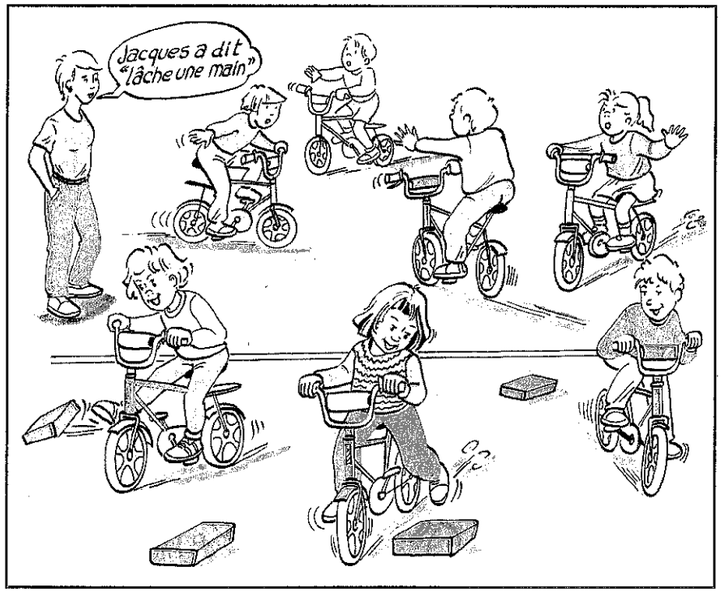
Variantes

◦ Sur des zones de longueurs différentes :
- 10 m (pédalage), 5 m (roue libre), 8 m (pédalage), 4 m (roue libre), 6 m (pédalage), 3 m (roue libre),
- 10 m (pédalage), 5 m (roue libre), 5 m (pédalage), 10 m (roue libre).

◦ En dispersion : chaque enfant, à sa vitesse, compte dans sa tête dix coups de pédalage, se laisse rouler, et, avant de perdre l'équilibre, reprend le pédalage (une dizaine de coups).



SITUATION 8: je joue à Jacques-a-dit



But

Rouler en supprimant un ou plusieurs appuis.

Description

En dispersion, sous forme de jeu Jacques-a-dit :

Consigne

Lâche une main !
Lâche l'autre main !
Lève un pied !
Lâche une main, lève un pied !
Lève les pieds !
Lève les fesses !

Variante 1

En vagues : une ligne délimite une zone précise ; au moment où les enfants entrent dans cette zone, ils doivent libérer un appui, main ou pied.

Variante 2

But

◦ Rouler et pousser un objet avec un pied (libérer un appui).

Description

◦ Des caissettes sont en dispersion dans la cour, bien à plat sur la surface la plus importante, les enfants sont chacun sur leur vélo.

Consigne

◦ *Roule en dispersion et, au gré des rencontres, libère un appui (pied). Pousse la caissette une fois et continue ton chemin.*

Critère de réusssite

◦ L'enfant ne pose pas le pied au sol et ne tombe pas.

SITUATION 9: je joue avec mes freins

But
Rouler et serrer les freins pour s'arrêter.

Description
En dispersion : chaque enfant roule à une allure modérée.

Consigne
Au signal (sonore ou visuel), serre les freins puis pose un pied au sol.

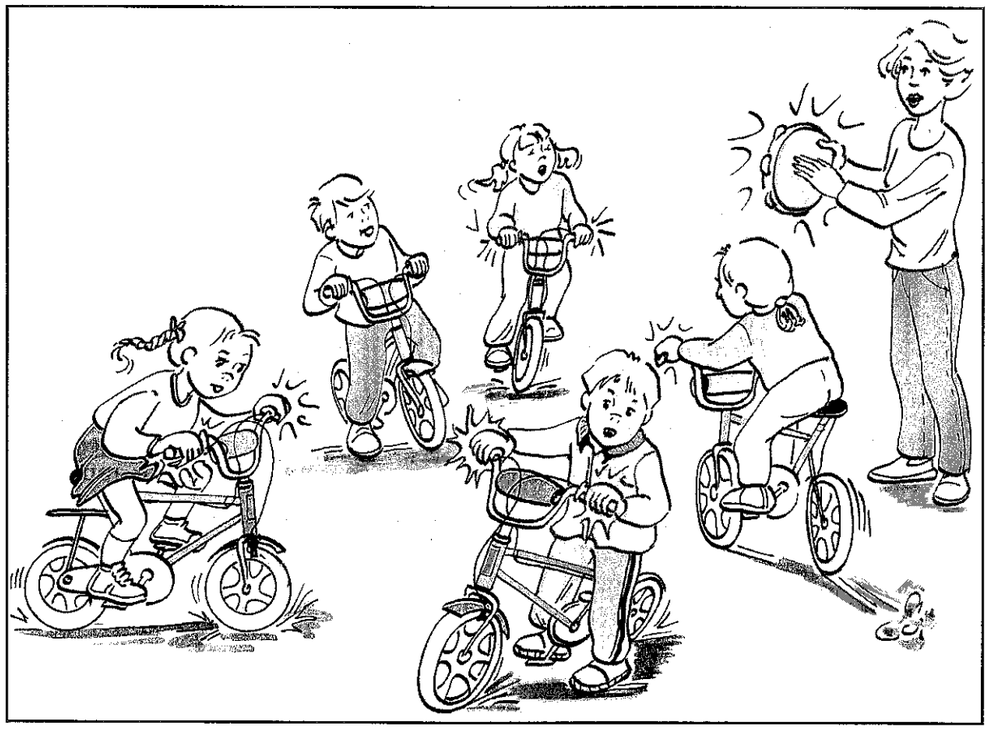
Critère de réalisation
L'ensemble corps/vélo ralentit en position droite puis s'incline du côté où l'enfant pose les pieds.

Variante

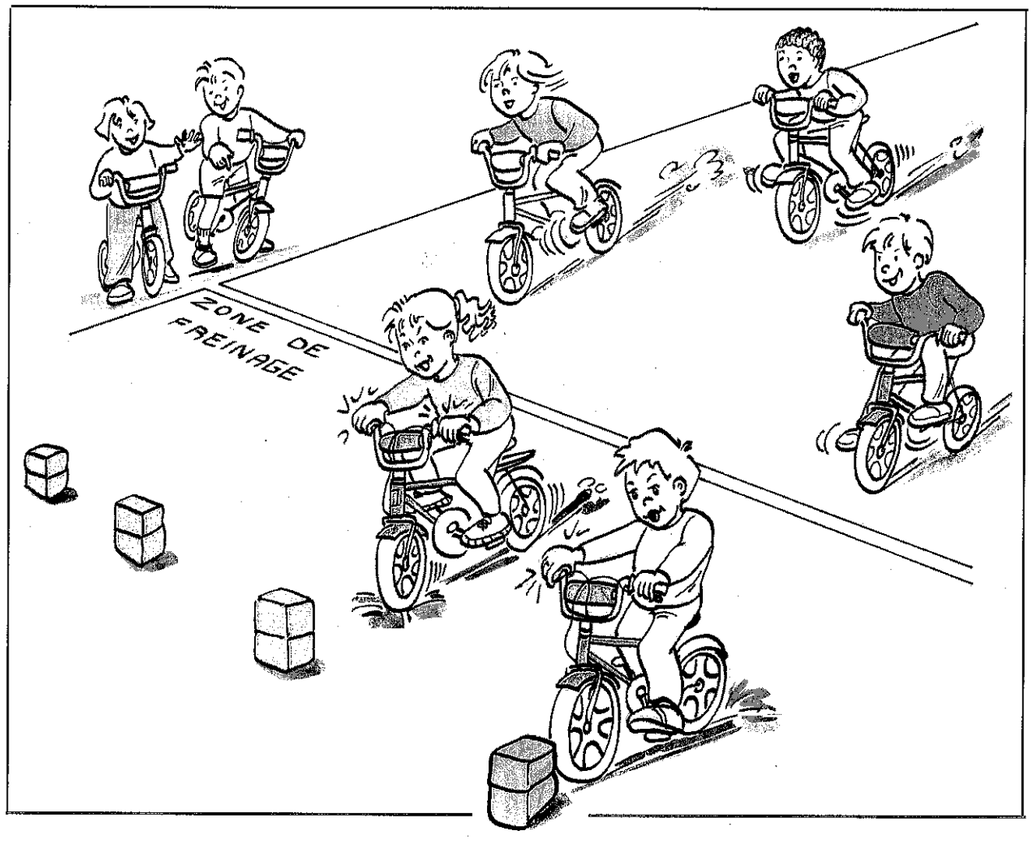
But
Modifier sa vitesse à l'aide des freins.

Description
En vagues, avec cinq zones délimitées au sol.

Consigne
Démarre, pédale dans la première zone (10 m), ralentis à l'aide de tes freins dans la deuxième (de 3 à 5 m), pédale à nouveau dans la troisième zone (10 m), et ainsi de suite, jusqu'à t'immobiliser à la fin de la dernière zone.



SITUATION 10 : je m'arrête avant un obstacle



But
S'arrêter le plus près possible de l'obstacle.

Description
En vagues : des caissettes sont posées verticalement au bout de chaque colonne. Délimiter une zone d'élan de 10 à 15 m et une zone d'arrêt de 1,50 m maximum.

Consigne
Prends de la vitesse en pédalant et arrête-toi dans la zone de freinage sans faire tomber la caissette.

Critère de réalisation
À l'arrêt, le vélo est entièrement dans la zone de freinage. Il reste droit, il n'y a pas de dérapage.

Variante
L'élève réussit au moins cinq fois sur six essais.

SITUATION 11: je tourne autour d'un cerceau

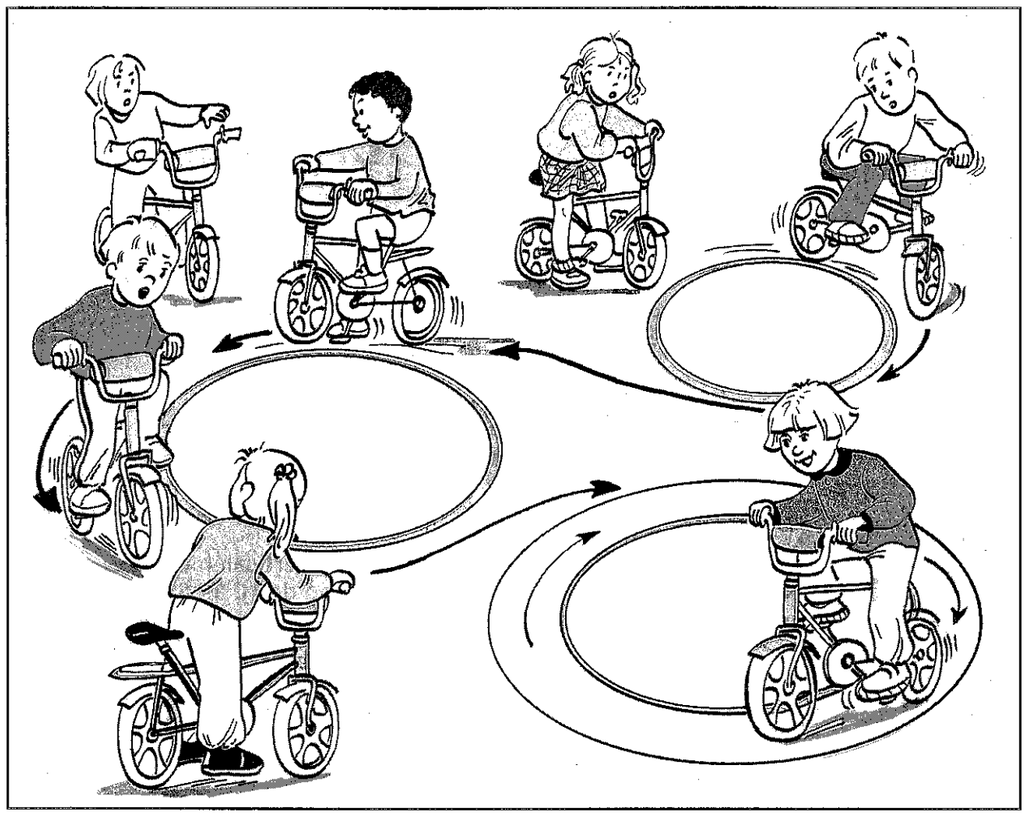
But Faire le tour complet de l'objet sans poser le pied au sol.

Description En vagues : trois à quatre cerceaux sont disposés en face de chaque colonne d'enfants.

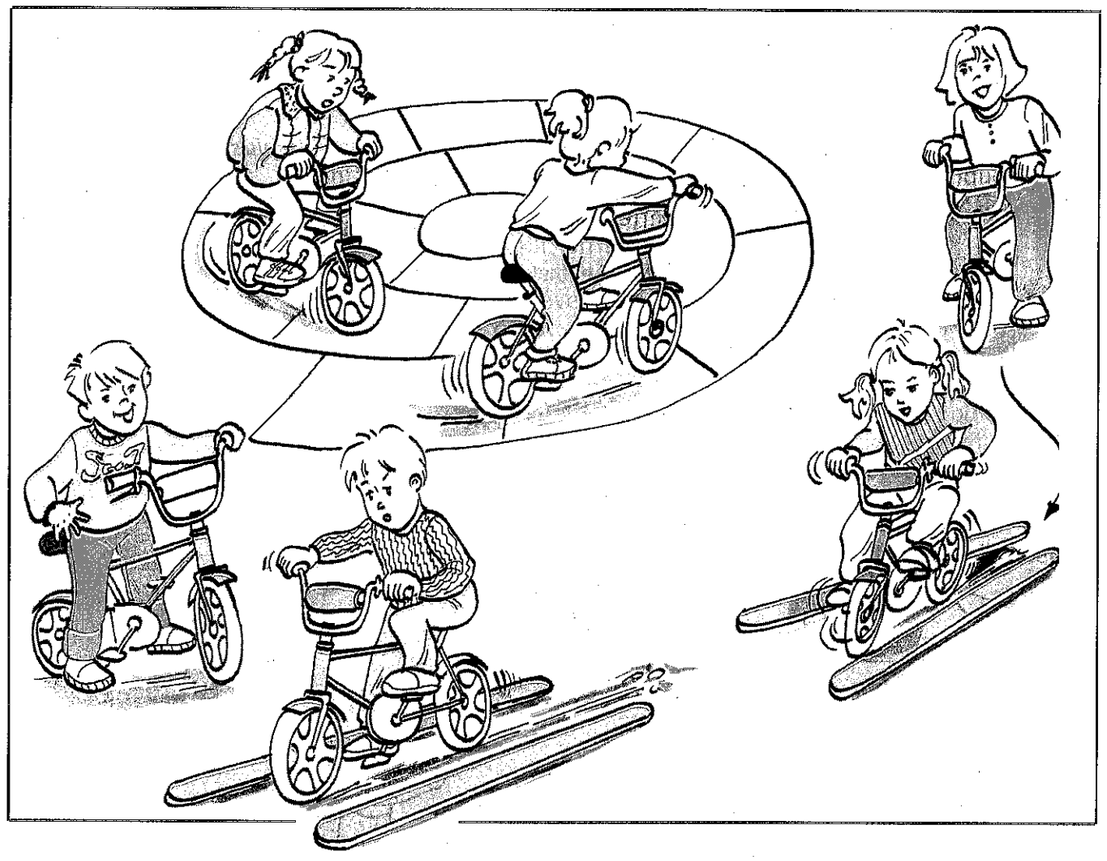
Consigne *Pédale jusqu'au premier cerceau, sans lever le pied, tourne autour, repars vers le deuxième cerceau, et ainsi de suite.*

Critère de réalisation S'approcher le plus près possible du cerceau.

Variantes
- Varier la taille du cerceau (grand, moyen, petit).
- Imposer un sens de rotation.
- Tracer un cercle autour du cerceau à environ 50 cm. Le but, dans ce cas, est de ne pas franchir le tracé.



SITUATION 12: je roule dans un couloir qui s'étrécit



But Conduire sans franchir les lignes.

Description En vagues : face à chaque colonne, un couloir matérialisé par des lattes plates va en s'étrécissant. Les premières lattes sont espacées de 50 cm, les secondes de 35 cm, les troisièmes de 20 cm, les quatrièmes de 5 cm (soit la largeur du pneu).

Consigne *Roule entre les lattes sans les toucher.*

Variante Rouler sur des tracés peints au sol dans la cour ou sur le plateau d'évolution (marelles, circuits, etc.).