

Vélo

Module de 6 séances au cycle 2

FICHE VELO CYCLE 2

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

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

SEANCE n°1	
Compétences visées : - Etre capable de trouver son équilibre par rapport au vélo	
	<p>Situation 1 Amener le vélo à un partenaire Description : Deux vagues d'enfants face à face (séparées de 10 m.). Consigne : - Au signal, vous amenez le vélo au partenaire qui se trouve face à vous.</p>
	<p>Situation 2 Se placer par rapport au vélo Description : En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant. Chacun tient un vélo en mains. Consignes : - Déplacez-vous de l'autre côté du vélo. - Placez-vous devant/derrière le vélo.</p>
	<p>Situation 3 Echanger son vélo avec un autre enfant Description : En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant. Chacun tient un vélo en mains et se déplace dans l'espace. Consignes : - Au signal, vous échangez votre vélo avec un autre enfant. - Au signal, vous échangez votre vélo avec un autre enfant dont le vélo est de la même couleur. - Au signal, vous échangez votre vélo avec l'enfant qui est le plus prêt.</p>

FICHE VELO CYCLE 2

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

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

SEANCE n°2	
Compétences visées : - Etre capable de se déplacer et de se propulser	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant. Chacun tient un vélo en mains. Consignes : - Déplacez-vous de l'autre côté du vélo. - Placez-vous devant/derrière le vélo.</p>
	<p><u>Situation 1</u> Se déplacer en draisienne. Description : En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en marchant. Consigne : - En restant assis sur la selle, déplacez-vous en marchant.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Se déplacer en draisienne. Description : En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément. Consigne : - En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.</p>
	<p><u>Situation 3</u> Se propulser le plus loin possible. Description : En vague de 5 élèves, à partir d'une zone d'élan, les élèves laissent le vélo rouler, sans pousser, sans pédaler pour parcourir la plus grande distance : 2 m (plot jaune), 5 m (plot rouge), 8 m (plot bleu). Consignes : - Prenez de l'élan. - Laissez le vélo rouler tout seul. - Allez le plus loin possible.</p>

FICHE VELO CYCLE 2

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

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

SEANCE n°3	
Compétences visées : - Etre capable de maîtriser le vélo	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : En dispersion tous les enfants sont assis sur la selle. Ils se déplacent en se propulsant avec les deux pieds simultanément. Consigne : - En restant assis sur la selle, déplacez-vous en poussant avec vos deux pieds ensemble.</p>
	<p><u>Situation 1</u> Découvrir et utiliser les freins. Description : Zone 1 : Par vague de 5 élèves, ils prennent leur élan en draisienne. Zone 2 : Ils recherchent l'équilibre pieds levés. Zone 3 : Ils freinent et reposent les pieds au sol. Consignes : - Avant le plot jaune, poussez sur vos pieds. - Entre le plot jaune et le plot rouge, levez les deux pieds et laissez rouler le vélo. - Entre le plot rouge et le plot bleu, freinez et posez les pieds.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Réguler sa vitesse. Description : Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne. Consigne : - Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche.</p>
	<p><u>Situation 3</u> S'arrêter dans une zone précise. Description : Par vague de 5 élèves, ils s'élancent jusqu'à la zone d'arrêt (petits plots). Une barre posée sur deux caissettes, à 1,50 m des plots, matérialise la limite de la zone d'arrêt. Consignes : - Poussez sur vos pieds pour prendre de la vitesse - Arrêtez-vous dans la zone sans faire tomber la barre.</p>

FICHE VELO CYCLE 2

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

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

SEANCE n°4	
Compétences visées : - Etre capable de pédaler	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : Par groupe de 2, un enfant se déplace à pieds, l'autre sur son vélo le suit en draisienne. Consigne : - Poussez sur vos pieds pour suivre votre coéquipier qui marche.</p>
	<p><u>Situation 1</u> Démarrer avec son vélo Description : Par vague de 5 élèves : face aux élèves, des zones délimitées par des lignes permettent de mesurer la distance qu'ils vont parcourir. Consigne : - Allez le plus loin possible en appuyant sur une pédale.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Garder les pieds posés sur les pédales Description : En dispersion, après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder. Consignes : - Prenez de l'élan en draisienne - Regardez toujours devant vous - Posez les pieds sur les pédales et laissez-vous rouler.</p>
	<p><u>Situation 3</u> Démarrer en patinette assis Description : Par vague : l'élève est assis sur son vélo, un pied sur une pédale et, d'une poussée au sol, il démarre avec l'autre pied. Consigne : - Prenez de l'élan en patinette assis et rattrapez vos pédales pour pédaler.</p>

FICHE VELO CYCLE 2

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

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

SEANCE n°5	
Compétences visées : - Etre capable de se propulser, de s'équilibrer	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : En dispersion, après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder. Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Prenez de l'élan en draisienne- Regardez toujours devant vous- Posez les pieds sur les pédales et laissez-vous rouler.
	<p><u>Situation 1</u> Pédaler et se laisse rouler Description : Par vague de 5 élèves : le trajet se déroule sur 5 zones, qui mesurent alternativement 10 m et 5 m Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Démarrez et pédalez dans la première zone- Puis laissez-vous rouler dans la deuxième- Pédalez à nouveau dans la troisième et ainsi de suite.
	<p><u>Situation 2</u> Rouler dans un couloir Description : Par vague : face à chaque colonne, un couloir matérialisé par des lattes plates. Elles sont espacées de 50 cm. Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none">- Roulez entre les lattes sans les toucher

FICHE VELO CYCLE 2

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

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

SEANCE n°6	
Compétences visées : - Etre capable de maîtriser le vélo	
	<p><u>Mise en activité</u> Description : En dispersion, après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder. Consignes : - Prenez de l'élan en draisienne - Regardez toujours devant vous - Posez les pieds sur les pédales et laissez-vous rouler.</p>
	<p><u>Situation 1</u> Jouer avec ses freins Description : En dispersion : chaque enfant roule à allure modérée. Consigne : - Au signal, serrez les freins puis posez un pied au sol.</p>
	<p><u>Situation 2</u> Réaliser un parcours Description : Un par un, les élèves font un circuit en pédalant. Le parcours 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 roulant, effectuez le tour du circuit le plus vite possible et arrêtez-vous dans la zone.</p>