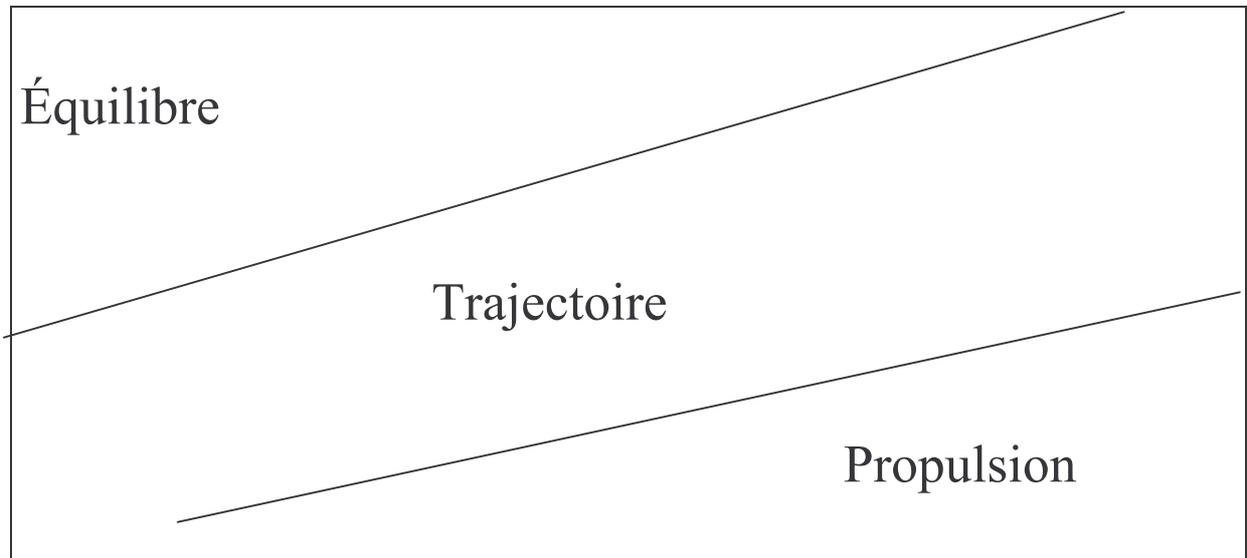


Progresser dans les activités

Les activités sont classées selon trois entrées complémentaires :

- l'équilibre
- la trajectoire
- la propulsion



1 ^{ère} phase	2 ^{ème} phase	3 ^{ème} phase
Sensibilisation	Intégration	Renforcement
Investigation	Différenciation	Stabilisation
Découverte		

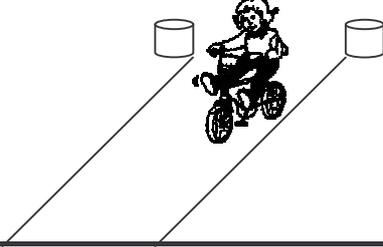
La trajectoire reste un souci permanent tout au long de la progression.

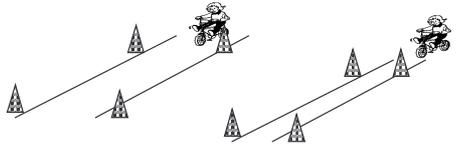
Les exercices d'équilibre, nombreux au début, sont peu à peu remplacés par des exercices de propulsion.

Pour chaque entrée, des situations pédagogiques sont présentées pour passer progressivement d'un niveau à l'autre, en fonction des réussites des élèves.

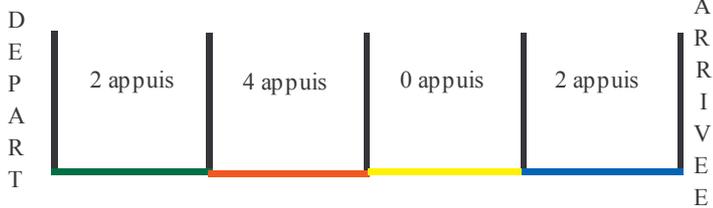
PROPULSION

PROPULSION	SITUATION N° 1
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER EN DRAISIENNE EN ENCHAÎNANT LES APPUIS
BUT	Parcourir une distance en enchaînant les appuis propulsifs
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Distance parcourue</i> <i>Fluidité de la trajectoire et des enchaînements</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Appuis simultanés des deux pieds au sol Parcourir la distance sans s'arrêter
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de départ • Des couloirs de largeurs variables • Des repères de distance 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis alternés • Nature du terrain • Profil du terrain (pentes...) • Largeur des couloirs

PROPULSION	SITUATION N° 2
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER EN DRAISIENNE
BUT	Propulser le vélo à l'aide d'une seule poussée
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Aller le plus loin possible sans appui au sol</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Produire une poussée initiale efficace Rester dans son couloir
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de départ • Des couloirs de largeurs variables • Des repères de distance 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Profil du terrain (pentes...) • Largeur des couloirs • Distances demandées variées

PROPULSION	SITUATION N° 3
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER EN DRAISIENNE EN VARIANT LE NOMBRE D'APPUIS
BUT	Parcourir une distance fixe en variant volontairement le nombre d'appuis
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Respect du nombre d'appuis</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Enchaîner les appuis sans déséquilibre Répartir les poussées par rapport à la distance
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de départ • Des couloirs de largeurs variables • Des repères de distance 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Distances variées • Nombre d'appuis minimums / maximum • Nature du terrain • Profil du terrain (pentes...) • Largeur des couloirs • Zones où les appuis sont interdits

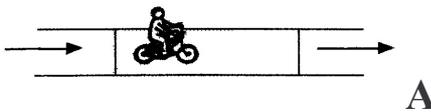
PROPULSION	SITUATION N° 4
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SES APPUIS EN FONCTION D'INFORMATIONS VISUELLES
BUT	En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels (zones)
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Placer ses appuis dans des zones ciblées</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Repérer les zones Gérer la propulsion pour respecter la consigne
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Couloir avec zone d'appui matérialisée au sol
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Passer de repères visuels à des repères auditifs • Varier la distance entre les repères

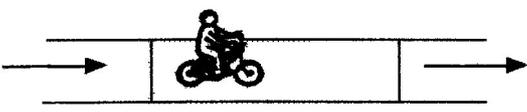
PROPULSION	SITUATION N° 5
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SES APPUIS EN FONCTION D'INFORMATIONS VISUELLES
BUT	En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels (zones)
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Placer ses appuis dans des zones ciblées</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Enchaîner les appuis sans déséquilibre Respecter le nombre d'appuis demandés en fonction des zones
DISPOSITIF	 <p>The diagram shows a horizontal track with four distinct colored segments. From left to right: a green segment labeled '2 appuis', an orange segment labeled '4 appuis', a yellow segment labeled '0 appuis', and a blue segment labeled '2 appuis'. Vertical lines mark the boundaries between these segments. On the left side of the track, the word 'DRAISIENNE' is written vertically, and on the right side, it is also written vertically.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Varier la longueur des zones

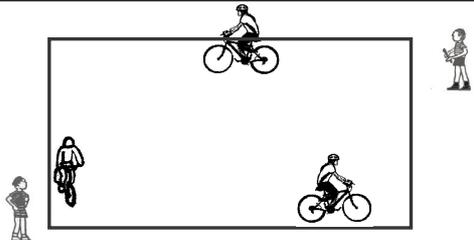
PROPULSION	SITUATION N° 6
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SA TRAJECTOIRE (PRISE D'INFORMATIONS ET ANTICIPATION)
BUT	En draisienne, se déplacer sur parcours sinueux
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Respecter le tracé</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Prendre des informations Anticiper sur les actions Assurer la continuité du déplacement
DISPOSITIF	Différents parcours matérialisés au sol en prenant en compte les situations précédentes
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Situation pouvant servir d'évaluation pour l'ensemble draisienne

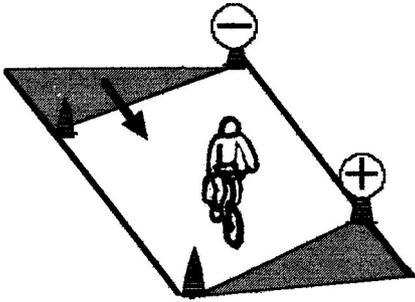
ROPULSION	SITUATION N° 7
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAINTENIR SES PIEDS SUR LES PÉDALES SUR UNE COURTE DISTANCE
BUT	Après élan, mettre les pieds sur les pédales
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Franchir une zone donnée, pieds sur les pédales</i> <i>Conserver une trajectoire équilibrée</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Poussée initiale suffisante Ne pas regarder ses pieds
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Alternier zones d'appuis et zones "pieds sur les pédales"

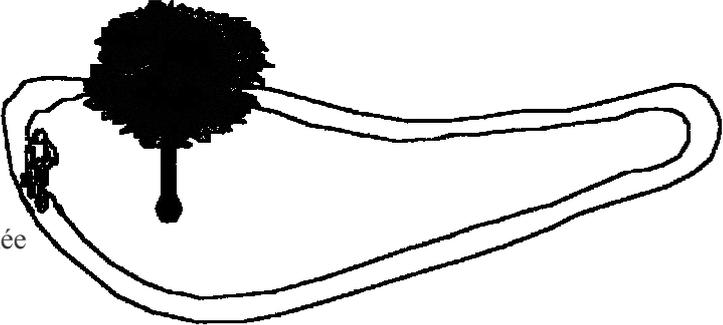
PROPULSION	SITUATION N° 8
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ENGAGER UN PÉDALAGE PROPULSIF SUR UNE COURTE DISTANCE
BUT	Alternier pédalage et roue libre
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Réussir à parcourir la distance prévue sans poser pied à terre</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Pédalage suffisant pour assurer la vitesse nécessaire au déplacement Regarder loin devant
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Démarrer en pente ou avec une poussée initiale des pieds • Zone de déplacement large, délimitée et rectiligne
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Terrain en pente • Distances à parcourir • Nombre de poussées au départ

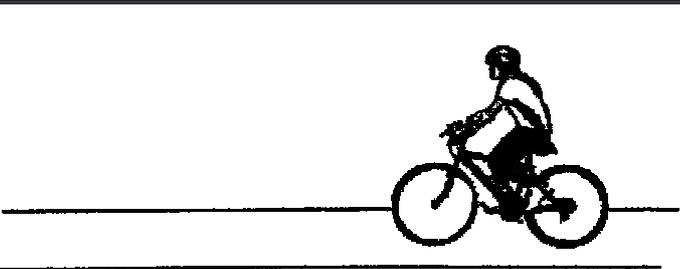
PROPULSION	SITUATION N° 9
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ASSURER UN PÉDALAGE PROPULSIF SUR UNE COURTE DISTANCE
BUT	Rouler en pédalant sans s'arrêter
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Sur la distance, ne pas s'arrêter de pédaler</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Pédaler en continuité Regarder loin devant
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Démarrer en pente ou avec une poussée initiale des pieds • Zone de déplacement large, délimitée et rectiligne • Zone de ralentissement et d'arrêt prévue 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Largeur des couloirs • Introduire des lignes courbes

PROPULSION	SITUATION N° 10
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	PARCOURIR LA MÊME DISTANCE À DES VITESSES DIFFÉRENTES
BUT	Aller vite, doucement
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Temps différents pour un parcours identique
CRITÈRES DE RÉALISATION	Rythme de pédalage plus ou moins rapide
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Matérialiser les distances • Alternier passages rapides et passages lents 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Fourchette de temps fixé pour chaque zone : chronométrage possible

PROPULSION	SITUATION N° 11
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	VARIER LIBREMENT SA VITESSE
BUT	Changer d'allures un certain nombre de fois sur une distance donnée
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Effectuer 2, 4, 6, « x » changements d'allure sur une distance donnée
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser les freins • Rythme plus ou moins rapide de pédalage
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Distances matérialisée • Observateur éventuel 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Nombre de changement d'allure sur une distance donnée • Distance donnée avec le même nombre de changement d'allure

PROPULSION	SITUATION N° 12
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	VARIER SA DISTANCE EN FONCTION DE DIFFÉRENTS SIGNAUX
BUT	Accélérer, ralentir à la demande
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Réponse adaptée et immédiate</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner les informations et réagir en adaptant sa vitesse • Utiliser les freins
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Zones de ralentissement ou d'accélération matérialisées 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Signal sonore ou visuel fixe (plot) ou mobile • Suivre la vitesse de déplacement d'un camarade à pied ou à vélo

PROPULSION	SITUATION N° 13
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ENTRETENIR UNE VITESSE CONSTANTE
BUT	Choisir une vitesse et la maintenir pendant un temps donné
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Sur un parcours donné, respecter les temps de passage</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme de pédalage constant • Se repérer dans le temps et dans l'espace
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Pédaler pendant un temps en rapport avec une distance donnée • Parcours en boucle 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Temps / distance • Temps de passage à respecter • Nature du terrain, • Type et forme du parcours

PROPULSION	SITUATION N° 14
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	PÉDALER EN UTILISANT LE DÉRAILLEUR
BUT	Manipuler le dérailleur
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Changer « x » fois de développement sans heurt sur un parcours donné</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Garder l'équilibre et la trajectoire • Regarder loin devant soi • Manipuler la manette du dérailleur en douceur
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours simple 

PROPULSION	SITUATION N° 15
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	UTILISER DIFFÉRENTS DÉVELOPPEMENTS SUR UN MÊME PARCOURS
BUT	Utiliser des développements différents et apprécier les sensations induites
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Réaliser le parcours en utilisant alternativement le plus petit et le plus grand développements</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> Faire le parcours avec le plus petit développement puis le plus grand en adaptant son rythme de pédalage pour maintenir une vitesse constante
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> Parcours balisé Temps d'essai suffisant
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> Terrains différents Changements imposés au signal auditif, visuel

PROPULSION	SITUATION N° 16
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	COMPARER DIFFÉRENTS DÉVELOPPEMENTS SUR UN MÊME PARCOURS
BUT	Comparer et apprécier les effets de l'utilisation de différents développements
CRITÈRES DE RÉUSSITE	
CRITÈRES DE RÉALISATION	
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> Distance donnée Deux par deux, côte à côte, à la même vitesse : <ul style="list-style-type: none"> avec un développement moyen l'un avec le plus petit, l'autre avec le plus grand (puis inverser les rôles)
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> Par deux pédaler au même rythme mais avec des développements très différents Comptabiliser le nombre de tours de pédalier avec un développement et distance donnés

PROPULSION	SITUATION N° 17
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	CHOISIR UN DÉVELOPPEMENT ADAPTÉ AU TERRAIN
BUT	Utiliser un développement adapté au relief
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Maintenir un pédalage souple et aisé</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> Changer de développement en fonction des sensations Choisir un développement en fonction de la perception du terrain Eviter d'utiliser grand plateau et grand pignon, petit plateau et petit pignon
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> Parcours balisé avec alternance de montées, descentes et plats
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> Nature du sol (dur, mou ...) Reliefs Face au vent, dos au vent

PROPULSION	SITUATION N° 18
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	RALENTIR, S'ARRÊTER EN UTILISANT LES FREINS
BUT	En draisienne, se servir des freins pour ralentir et s'arrêter
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>S'arrêter dans une zone déterminée</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Utiliser les deux freins
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • En draisienne • Zones d'élan et de ralentissement identifiées • Travail par vague en couloirs délimités
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Longueur et largeur des zones

PROPULSION	SITUATION N° 19
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	RALENTIR, S'ARRÊTER EN UTILISANT LES FREINS
BUT	En pédalant, se servir des freins pour ralentir et s'arrêter
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>S'arrêter ou ralentir en respectant la consigne</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les deux freins • Réagir efficacement aux signaux
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Zone d'arrêt matérialisée (la réduire au fur et à mesure)
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Présence d'obstacles • Signal sonore • Signal visuel (au sol, en hauteur, décalé latéralement) • À un endroit précis, devant un obstacle • Côte à côte à deux • A deux, trois, quatre... en se suivant

PROPULSION	SITUATION N° 20
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SON ALLURE EN GROUPE, QUELLE QUE SOIT SA VITESSE
BUT	Ralentir et accélérer en fonction des autres
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Conserver sa distance de sécurité</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les deux freins sans à-coup • Adapter son allure à celle des autres
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Un meneur varie sa vitesse, deux élèves suivent l'un derrière l'autre en respectant un espace de sécurité de deux mètres environ. 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Taille du groupe • Travail en vagues (1m d'écart au guidon) • Nature du terrain

PROPULSION	SITUATION N° 21
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	S'ADAPTER A LA VITESSE CONSTANTE D'UN GROUPE ET LA MAINTENIR
BUT	Conserver l'allure initiale du groupe lorsqu'on se retrouve en tête
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Vitesse du groupe et écarts constants</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Accélérer, changer de trajectoire • Rechanger de trajectoire puis ralentir
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Le premier du groupe garde une vitesse constante, au signal sonore ou visuel, le dernier de la file remonte, se place en tête et reprend l'allure initiale du groupe.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Taille du groupe • Vitesse • Lieux protégés ou sécurisés • Dispositif inverse : le premier ralentit, se laisse dépasser et reprend le rythme du groupe

SECURITE ROUTIERE	SITUATION N° 22
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	EN GROUPE CONSTITUÉ SUIVRE LE MENEUR DE JEU
BUT	Maîtriser une trajectoire définie par le premier du groupe
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Tout le groupe passe aux mêmes endroits que le meneur</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre des informations visuelles pertinentes • Adapter sa trajectoire à celle du précédent
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATIONS DANS L'ECOLE APPLIQUANT LE CODE DE LA ROUTE 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Taille des groupes • Espace (Taille, nature ...) • Circuit de type routier dans la cour de l'école en respectant le code de la route