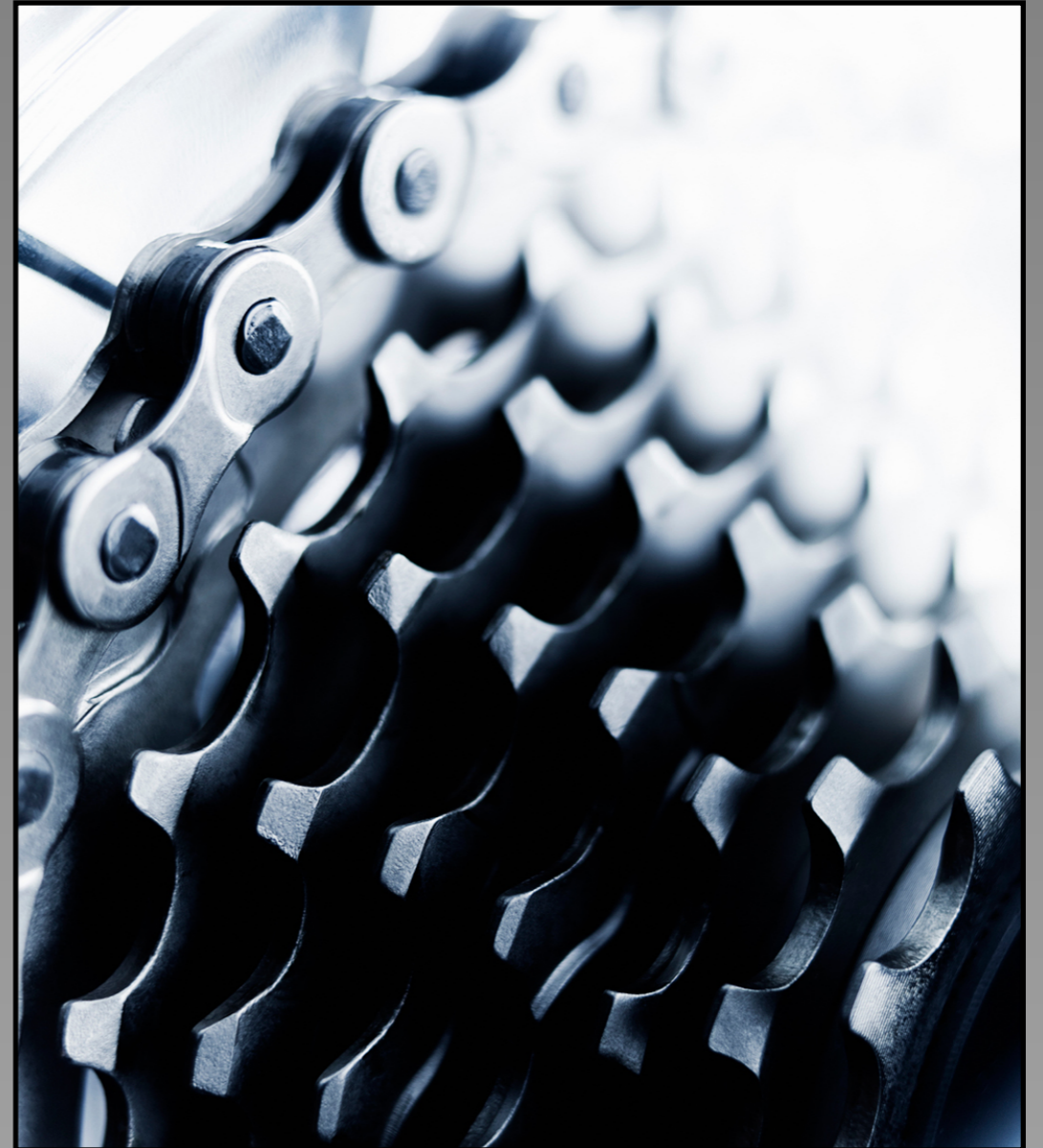




Animation pédagogique - Se déplacer en sécurité dans son environnement proche avec son vélo

Circonscription de l'Education Nationale de Saintes - Olivier ROUSSEL Conseiller Pédagogique

- ▶ Je recueille **le matériel** nécessaire et j'apprends à connaître mon vélo.
- ▶ Je deviens **de plus en plus habile sur le vélo** (Equilibre, Trajectoire & Propulsion).
- ▶ En développant mes habiletés, **je me déplace** de plus en plus facilement **avec les autres**.
- ▶ Je **prépare une sortie en vélo en dehors de l'école** (les codes qui régissent la circulation, les particularités des alentours de l'école, la connaissance de l'itinéraire, les principes de déplacement à plusieurs).



Quelques repères pour mettre en place des séances d'apprentissage autour des habiletés en vélo et pour commencer à se déplacer en groupe.

- Pour développer ses habiletés, c'est trois domaines qui seront presque toujours abordés simultanément :
L'équilibre - La trajectoire - La propulsion
- Nous proposons d'observer et de guider nos élèves, à partir de cinq niveaux d'habileté à repérer pour nous aider à cibler des contenus d'activité.



N°1 : Je ne sais pas encore m'équilibrer sur le vélo.



N°2 : Je réussis à m'arrêter sur 10 mètres et à m'arrêter sur du plat.



N°3 : Je me déplace d'un point A à un point B en effectuant de grandes courbes et en évitant quelques obstacles.

N°4 :



- Je réalise un parcours avec des portes, des rétrécissements, des slaloms et des freinage d'urgence (utilisation des deux freins, pieds décalés, debout et en arrière sur mon vélo pour m'équilibrer).
- Je gère mes premiers changements de vitesse (les différents pignons sur le plateau moyen)
- Je remets en cause mon équilibre, j'absorbe et je franchis de petits dénivelés, j'adapte ma vitesse aux autres.

N°5 :

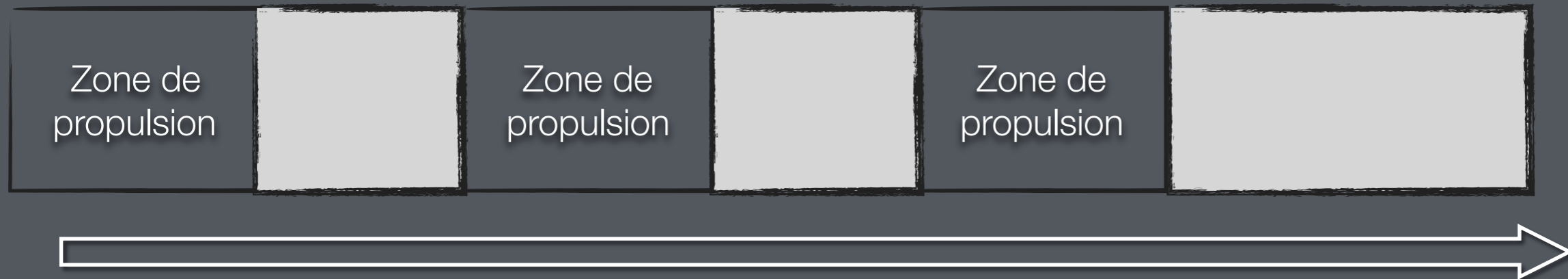


- J'expérimente des figures d'équilibre complexe.
- Je recherche des équilibres à l'arrêt.
- Je réalise des parcours avec des slaloms courts.
- Je gère l'ensemble des changements de vitesse (pignons et plateaux) et réussis à m'arrêter sur 10 mètres et à m'arrêter sur du plat.

Pour passer du niveau 1 au niveau 2 - Deux exemples d'activités

Une situation individuelle : traverser les zones

But : Avec des vélos sans pédales (type draisienne), je me propulse dans les zones autorisées pour traverser les zones interdites dans lesquelles on ne peut pas poser les pieds.



De nombreuses situations collectives en reprenant les jeux traditionnels « de prise ou de poursuite » : Ballon chasseur, Eperviers...

Pour passer du niveau 2 au niveau 3 - Deux exemples d'activités

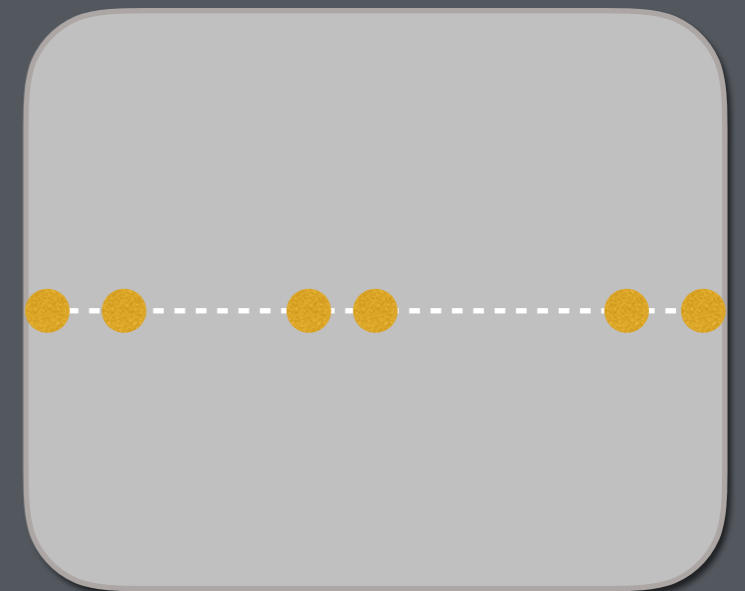
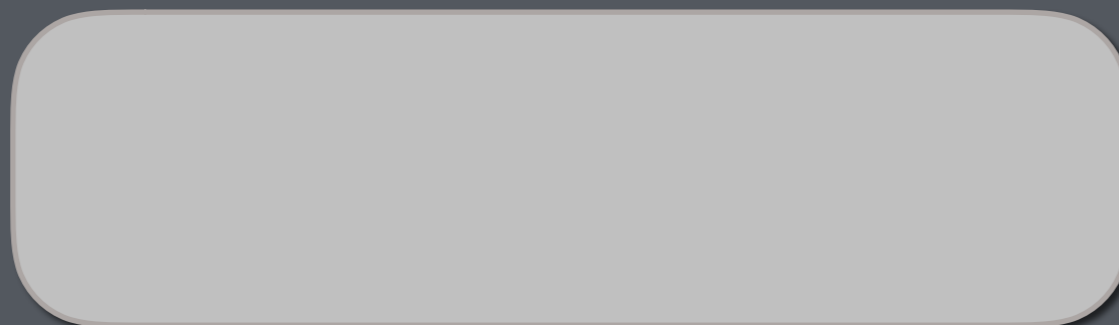
Une situation individuelle : Premier parcours

But : Sachant pédaler sur plusieurs mètres, je me déplace et je me dirige sur un parcours en franchissant de larges portes, espacées les unes des autres (environ quatre vélos d'écart entre les portes). J'effectue des courbes amples et je m'arrête dans une vaste zone de freinage de plusieurs mètres.

Une situation collective : Rouler sans se toucher.

But : Sur une vaste zone délimitée, nous roulons à plusieurs nous devons essayer de nous éviter pour que nos vélos ne se touchent pas. Petit à petit, l'adulte réduit cette zone jusqu'à trouver la limite au-delà de laquelle nous n'y arrivons plus. Au fil des séances nous essayons de continuer à réduire la zone.

Des contraintes supplémentaires peuvent être données au fil de la progression des élèves : sens de rotation qui change au cours du jeu, lever un main sur un signal, regarder l'image montrée par l'adulte à un signal, modifier la forme de la zone, passer par des petites portes quand on change de zone,...



Pour passer du niveau 3 au niveau 4 - Deux exemples d'activités

Une situation individuelle : Les premières gammes d'habileté en ligne droite.

But : Je me déplace d'un point à un autre avec une contrainte : Tendre un bras, appuyer sur une seule pédale, rouler en danseuses, démarrer avec différents pignons, franchir des obstacles (Sol mou, petit dénivelé, gestion de l'incertitude avec de petits objets roulants qui peuvent passer devant moi, regard vers un observateur qui montre des affichettes ou fait des signes tout en continuant à rouler...)...



Une situation collective : Le jeu de l'ombre (par deux pour commencer, puis par petits groupes)

But : Je suis un copain en me positionnant derrière lui tout en gardant un vélo d'écart en nous. J'essaye de reproduire la même gestuelle que lui tout en le suivant (une main levée, debout sur les pédales, une jambe levée, une main sur la tête, une main dans le dos...).

Pour favoriser le regard périphérique, le meneur peut lever de temps en temps une main pour montrer un nombre de doigts : le ou les suiveurs doivent alors donner le nombre à haute voix.

Des contraintes supplémentaires peuvent être données au fil de la progression des élèves : sens de rotation

Pour passer du niveau 4 au niveau 5 - Deux exemples d'activités

Une situation individuelle : La course du plus lent

But : Je me déplace le plus lentement possible d'un point A à un point B sans poser le pied au sol. J'expérimente plusieurs positions de pignons et de plateaux.

Progressivement je trouve sur mon parcours des petits obstacles qui remettent en cause mon équilibre : souche, trou, branchage, graviers, lattes...

Progressivement, un meneur me demande régulièrement de nommer la couleur du ballon qu'il me montre. J'ai cinq secondes pour la donner à haute voix.

Une situation collective et coopérative : Passe à ton voisin (par équipe de 4/5/6)

Matériel

1 vélo par enfant.
1 quille, 1 foulard, 1 balle.

Organisation

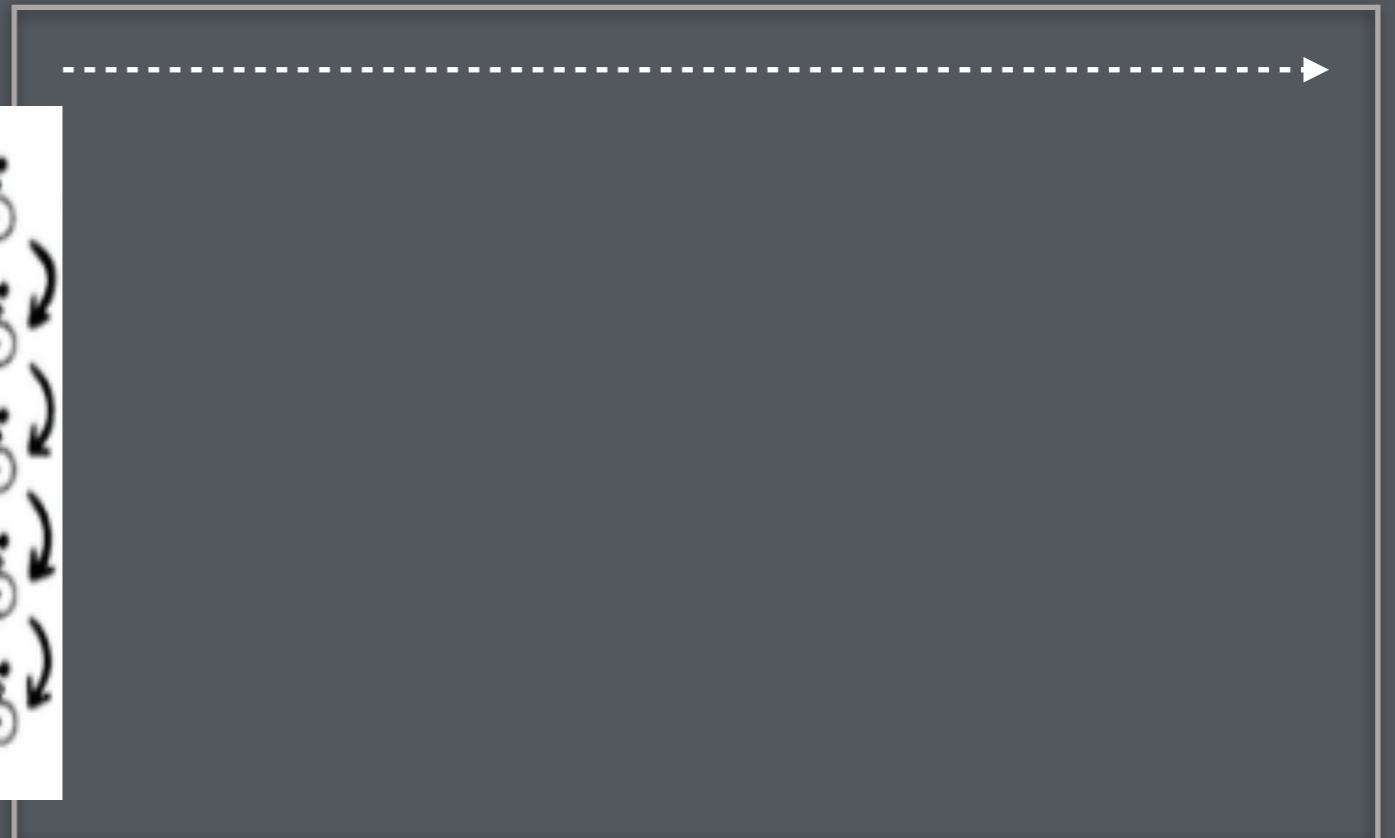
Groupes de 5 à 6 enfants.

Lieu

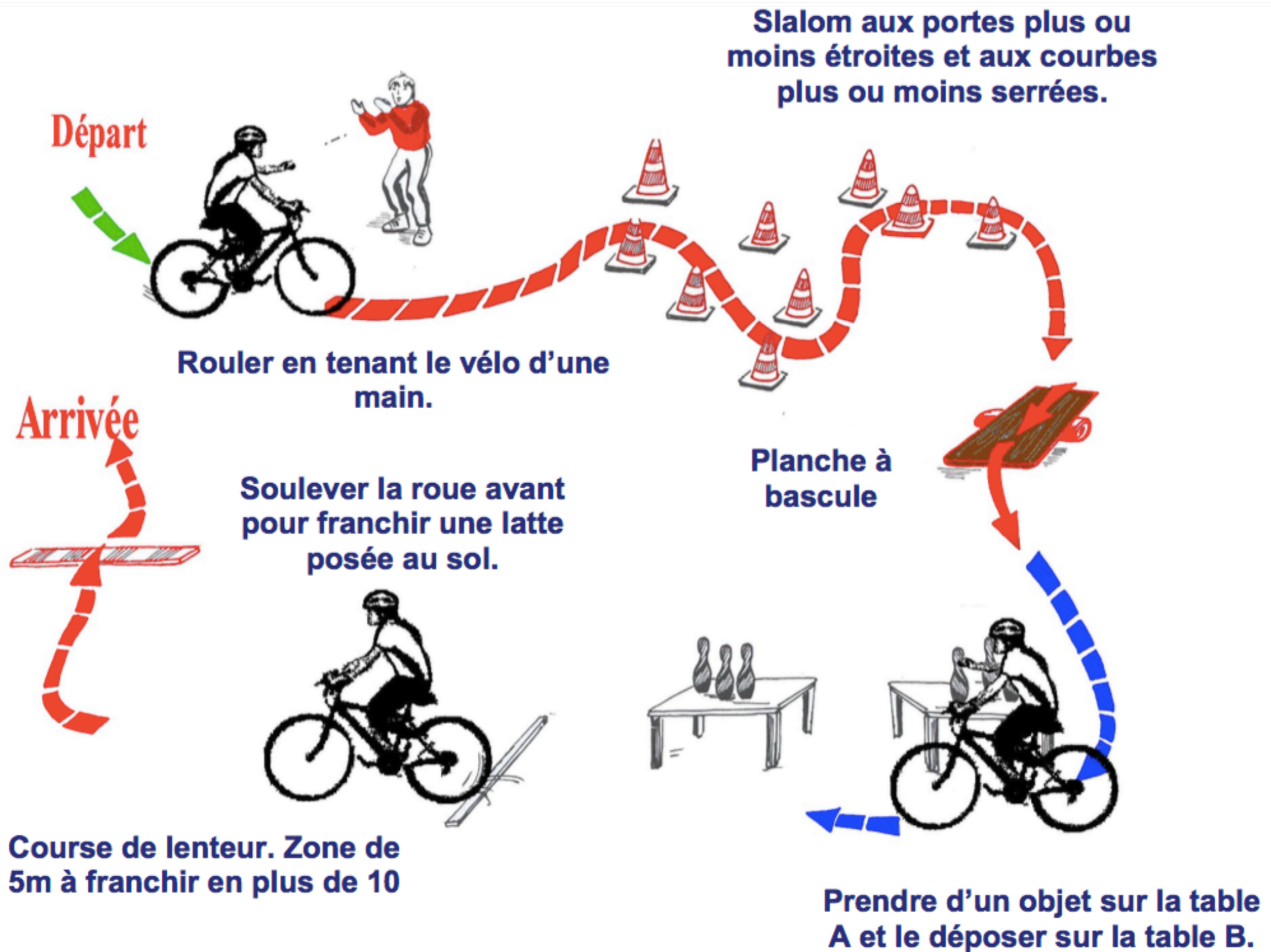
Cour, plateau, pré.

Situation

En roulant de front (côte à côte), faire passer de main en main 1 objet sans s'arrêter, sans poser le pied au sol sur une distance maximale donnée.



Pour observer les réussites et les fragilités de nos élèves après plusieurs séances, une proposition de parcours...



La préparation matérielle :

On a tout intérêt à réaliser les activités à partir du matériel personnel des élèves pour d'une part leur permettre d'avoir une meilleure connaissance de leur vélo et d'autre part, sensibiliser les familles à ce qui favorise la sécurité des déplacements (état général du vélo avec ses réglages, port du casque, éléments qui permettent de se rendre visible, de se signaler...).



Si intervenant à vos côtés, douze vélos de secours peuvent être apportés ainsi que des casques.

Le réglage du matériel : Il est essentiel d'amener nos élèves à observer leur vélo pour progressivement les amener à cibler les réglages nécessaires :

- ✦ **La hauteur de la selle** (la pointe des pieds doit toucher le sol). Pour des élèves peu en confiance, on pourra commencer avec un réglage fixé sur plat du pied au sol.
- ✦ **L'efficacité des freins** : chaque roue doit pouvoir se bloquer (basculement si freinage avant, dérapage si freinage arrière).
- ✦ **L'usure et la pression des pneus** : Quand on presse au maximum de sa force un pneu, le pouce doit pouvoir s'enfoncer un peu.

Si on met en place des activités, il est nécessaire de penser à composer une « **mallette entretien/réparation** ». Il serait très intéressant de l'anticiper avec les enfants afin d'aborder les notions de réglage, d'entretien et de réparation inhérentes à ce genre de pratique (câbles, patins, pompe, spray lubrifiant, rustines, clés et pinces diverses, tournevis...).

Sensibiliser les élèves aux particularités de leur environnement proche :

www.preventionroutiere.asso.fr
www.assureurs-prevention.fr

- Enquêter sur le **répertoire des panneaux** autour de l'école, dans mon quartier, entre l'école et la maison...



- Enquêter sur les **marquages au sol** et les informations qu'ils me donnent.
- Enquêter sur la **fréquentation des itinéraires** que j'utilise : des piétons, des bus, des camions, des voitures, des tracteurs, des motos, des animaux...
- Enquêter sur toutes **les intersections que je rencontre** : stop, céder le passage, priorité à droite, rond point, feux tricolores...
- Enquêter sur **les types de voies** : route, piste cyclable, trottoir, chemin, voie sans issue, parking...

De nombreux projets « satellites » possibles :

Des ateliers réparation/entretien

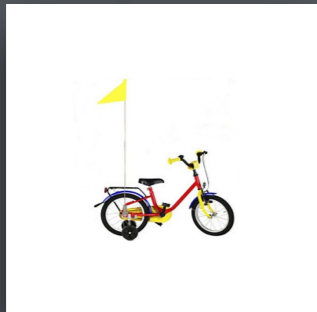
(rechercher une crevaison et la réparer - Démontez/remontez certains éléments d'un mécanisme...).

Des projets pour me rendre visible

des autres dans l'obscurité à partir de dispositifs lumineux et électriques.

Des projets pour me rendre visible

des autres malgré ma petite taille (drapeau pour vélo...).











Des projets pour me rendre visible

des autres dans l'obscurité à partir de tissus et matériaux réfléchissants (par-dessus mes vêtements, sur mon vélo, sur mon casque).

Des projets pour me signaler aux autres par un signal sonore.

Des documents pour des ressources sur le blog :

 **Documents joints**

-  **La bicyclette à l'école** (PDF de 144.1 ko)
Les différentes pratiques (sociale, utilitaire, de loisir), les intentions éducatives, les niveaux de progrès, les compétences à acquérir pour chaque cycle.
-  **Équilibre** (PDF de 539.7 ko)
Nombreuses situations pédagogiques à compléter avec celles présentées en 2 (trajectoire) et 3 (propulsion).
-  **Les trajectoires** (PDF de 339.2 ko)
Nombreuses situations pédagogiques à compléter avec celles proposées en 1 (équilibre) et 3 (propulsion).
-  **Propulsion** (PDF de 677.6 ko)
Nombreuses situations pédagogiques à compléter avec celles présentées en 1 (équilibre) et 2 (trajectoires).
-  **Des jeux pour apprendre** (PDF de 605.6 ko)
26 jeux décrits à utiliser en fonction de leur dominante (équilibre, trajectoire, propulsion). Pour chaque jeu, illustré par un dessin, sont spécifiés le matériel, l'organisation, le lieu de pratique, la situation et ses variantes.
-  **La bicyclette à l'école - L'évaluation** (PDF de 1.2 Mo)
Pour chaque cycle, proposition d'un parcours évaluant les acquis des élèves.
-  **Les sorties à bicyclette** (PDF de 106.6 ko)
Aspects réglementaires pour les sorties. Recommandations concernant la sécurité. Recommandations liées aux déplacements. Les étapes pour concevoir un projet de sortie à bicyclette. Préparation de randonnées cyclotouristiques.