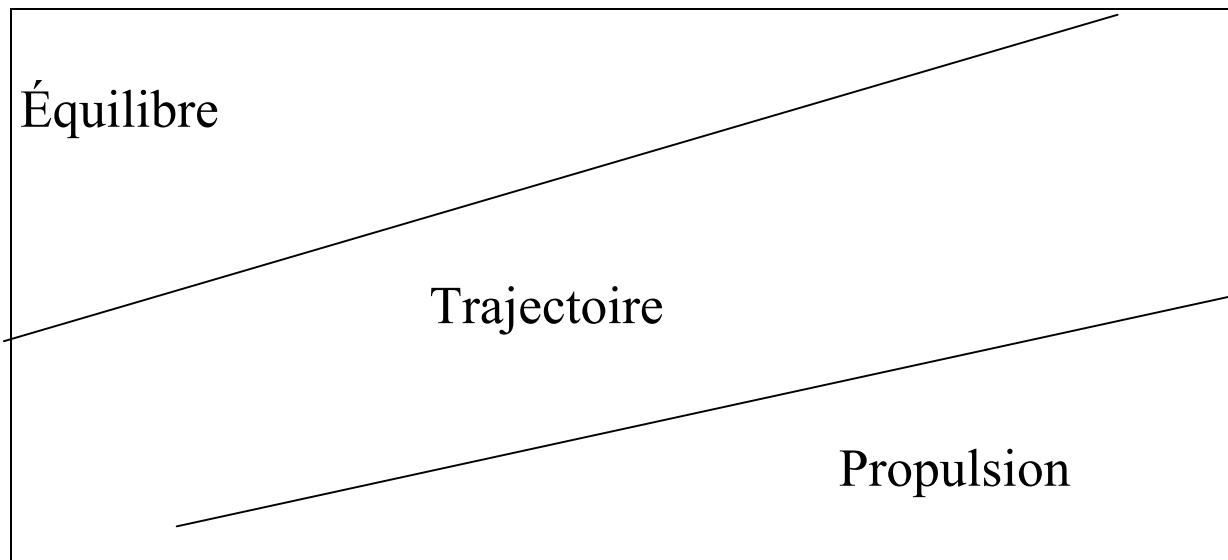


# Progresser dans les activités

Les activités sont classées selon trois entrées complémentaires :

- **l'équilibre**
- **la trajectoire**
- **la propulsion**





1 <sup>ère</sup> phase	2 <sup>ème</sup> phase	3 <sup>ème</sup> 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.

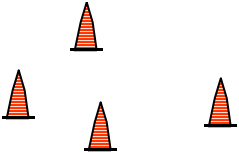

Pour chaque entrée, des situations pédagogiques sont présentées pour passer progressivement d'un niveau à l'autre, en fonction des réussites des élèves.

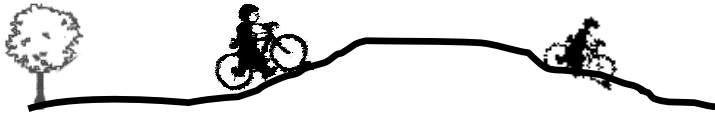
# ÉQUILIBRE


ÉQUILIBRE	SITUATION N°1
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	STABILISER LE VELO SUR DEUX ROUES À L'ARRÊT
BUT	Redresser le vélo et le mettre debout
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Le vélo est maintenu debout, stabilisé pendant plusieurs secondes</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	L'équilibre est stable lorsque le vélo et l'élève sont immobiles
DISPOSITIF	Après différentes manipulations libres, sélectionner les prises (guidons, selle,..etc)   Vélo couché au sol <span style="float: right;">Vélo appuyé contre un arbre, un mur</span>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionnement coté pédalier, coté opposé</li> <li>• Relever le vélo à deux</li> <li>• Essayer avec différents types de vélos</li> <li>• Au signal : par exemple 1,2,3, soleil</li> <li>• Dans un espace restreint</li> </ul>


ÉQUILIBRE	SITUATION N°2
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	CONTRÔLER LA STABILITÉ DU VÉLO EN DIVERSIFIANT LES POINTS DE PRÉHENSION
BUT	Tourner autour du vélo sans le faire tomber
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Garder le vélo le plus droit possible</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Changer d'appuis (déplacement des pieds, préhension à différents endroits)
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain en pente, vélo dans le sens de la pente</li> </ul>


<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N°3</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>SE DÉPLACER LIBREMENT À PIED À CÔTE DU VÉLO</b>
<b>BUT</b>	Faire rouler le vélo en le tenant
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Ne pas faire tomber le vélo et ne rien heurter</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	S'écarter du vélo tout en maintenant des appuis stables
<b>DISPOSITIF</b>	
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En groupe <ul style="list-style-type: none"> <li>- en parallèle</li> <li>- en file</li> </ul> </li> <li>• À deux, côte à côte</li> <li>• À deux, l'un derrière l'autre</li> </ul>

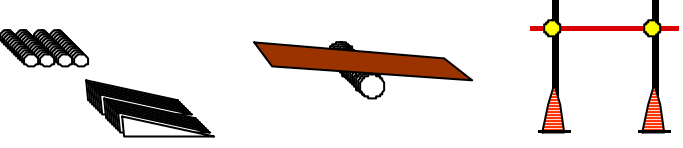
<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N°4</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>SE DÉPLACER À PIED À CÔTE DU VÉLO EN S'ADAPTANT À DES TRAJECTOIRES VARIÉES</b>
<b>BUT</b>	Faire rouler le vélo dans des directions données en suivant un chemin imposé
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Ne pas faire tomber le vélo tout en suivant au plus près le chemin défini</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Maintenir un écart optimum entre l'élève et le vélo
<b>DISPOSITIF</b>	<p>Passer entre les obstacles</p>  <p>Suivre le trajet le long d'une corde</p> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En groupe <ul style="list-style-type: none"> <li>- en parallèle</li> <li>- en file</li> </ul> </li> <li>• À deux, côte à côte</li> <li>• À deux, l'un derrière l'autre</li> </ul>

<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N°5</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>SE DÉPLACER À PIED À CÔTÉ DU VELO EN S'ADAPTANT À DES CONTRAINTES SPATIALES VARIÉES</b>
<b>BUT</b>	Faire rouler le vélo en franchissant ou en évitant des obstacles
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Garder le vélo à côté de soi quelles que soient la pente ou les obstacles rencontrés</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	La tenue du vélo doit s'adapter pour compenser les différentes forces exercées : En poussant dans les montées, en retenant dans les descentes et en franchissant les obstacles.
<b>DISPOSITIF</b>	
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire les porter / soulever pour franchir les obstacles (trottoirs, branches...etc)</li> </ul>

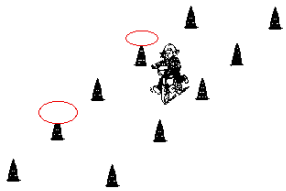
<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N°6</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MONTER ET DESCENDRE DE DIFFÉRENTES FAÇONS</b>
<b>BUT</b>	À l'arrêt, enfourcher le vélo, se stabiliser en position assise puis descendre du vélo
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Ne pas faire tomber le vélo, ne pas tomber</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Adapter sa posture sans bouger le guidon
<b>DISPOSITIF</b>	
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les enfourchements (droite, gauche)</li> <li>• Trouver son côté préféré d'enfourchement</li> <li>• Placer la pédale opposée en position haute</li> <li>• Stabiliser le vélo sans toucher le guidon</li> </ul>

<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N° 7</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>LIBÉRER DES APPUIS EN DÉPLACEMENT</b>
<b>BUT</b>	Assis sur la selle, en roulant sans pédaler, toucher de moins en moins le sol avec les pieds
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Prendre un minimum d'appuis pieds sur une distance donnée</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Regarder loin devant soi pour garder le tronc droit
<b>DISPOSITIF</b>	Déplacement assuré par une légère et courte pente ou par la poussée initiale des pieds  Prévoir une zone d'arrivée où l'arrêt peut s'effectuer seul et sans risques
<b>VARIANTES</b>	Poussée initiale par un tiers

<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N° 8</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MONTER DE DIFFÉRENTES FAÇONS EN DÉPLACEMENT</b>
<b>BUT</b>	Après l'avoir poussé, enfourcher le vélo
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Assis sur la selle se retrouver en position équilibrée en gardant une trajectoire rectiligne</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder loin devant soi pour garder le tronc droit</li> <li>• Utiliser le pied gauche / pédale gauche ou le pied droit / pédale droite</li> <li>• Ne pas ralentir</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	Partir en patinette, enjamber en route et s'asseoir sur la selle 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse de déplacement variée</li> <li>• Enfourcher la bicyclette d'un côté, de l'autre,</li> <li>• Enfourcher la bicyclette en courant à côté,</li> <li>• Systématiser les essais pour trouver son côté préféré d'enfourchement</li> </ul>

<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N° 9</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>PASSER DES OBSTACLES</b>
<b>BUT</b>	Rouler sans s'arrêter en franchissant des obstacles
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Ne pas mettre pied à terre</i> <i>Ne pas tomber</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Adapter la vitesse et la position du corps pour contrôler le centre de gravité Garder une certaine vitesse, maintenir une vitesse régulière
<b>DISPOSITIF</b>	
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liées aux caractéristiques des obstacles (hauteur, longueur, largeur, stabilité...)</li> <li>• Passer dessus, dessous</li> <li>• Nombre, place et enchaînements des obstacles</li> </ul>

<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N° 10</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>SAUTER DES OBSTACLES</b>
<b>BUT</b>	Franchir des obstacles sans les toucher de la roue avant
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Ne pas mettre pied à terre</i> <i>Ne pas tomber</i> <i>Ne pas toucher les obstacles avec la roue avant</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Adapter la vitesse et la position du corps pour contrôler le centre de gravité En appui sur les deux pédales, le corps légèrement en arrière, relever la roue avant en tirant sur le guidon
<b>DISPOSITIF</b>	Obstacles de 1 à 3 cm de hauteur (lattes, élastiques, cerceaux, bordures de trottoir...)
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liées aux caractéristiques des obstacles (hauteur, longueur, largeur, stabilité...)</li> <li>• Enchaîner plusieurs obstacles en milieu naturel (branches, bosses, trous,...)</li> </ul>

<b>ÉQUILIBRE</b>	<b>SITUATION N° 11</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>ROULER EN LIBÉRANT DES APPUIS</b>
<b>BUT</b>	Rouler en supprimant successivement un puis deux appuis
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Ne pas mettre pied à terre</i> <i>Ne pas tomber</i> <i>Toucher les cibles sans perdre l'équilibre</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	L'équilibre est conservé et le trajet maintenu quelque soit l'appui supprimé
<b>DISPOSITIF</b>	<p>Supprimer 2 appuis pieds</p> <p>Supprimer un appui main</p>  <p>The diagram shows a person on a bicycle moving through a series of target markers (triangles). Two red circles highlight specific markers, indicating the removal of two foot supports and one hand support during the exercise.</p>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supprimer un appui pour : toucher, poser, lancer, ramasser...</li> <li>• Nature et position des objets</li> <li>• Enchaînement des actions</li> </ul>