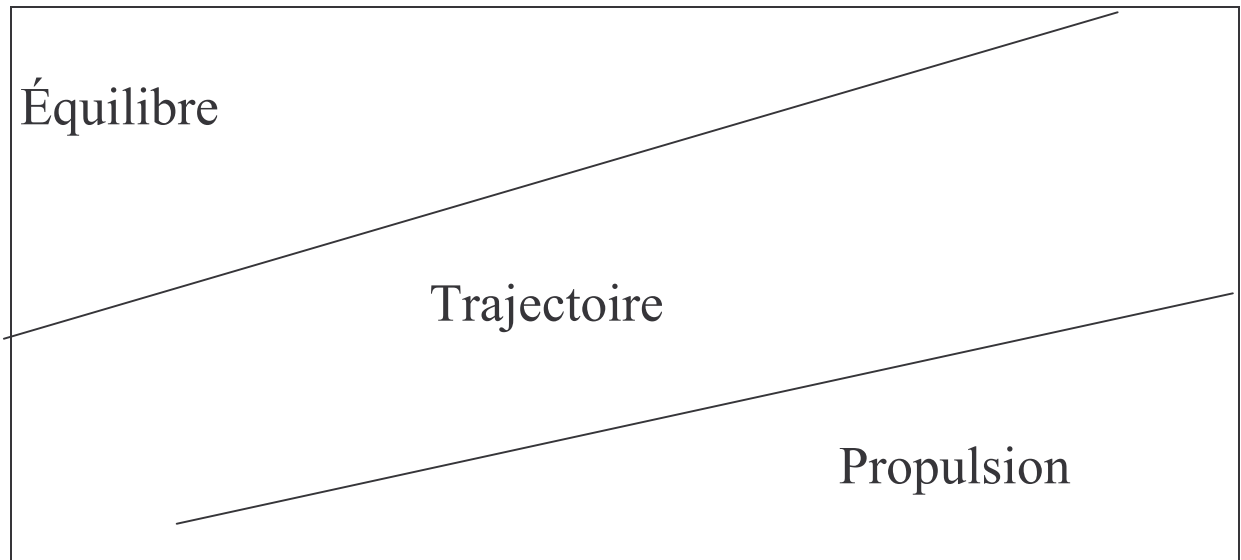


# Progresser dans les activités

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		

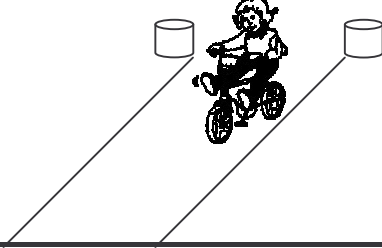
La trajectoire reste un souci permanent tout au long de la progression.

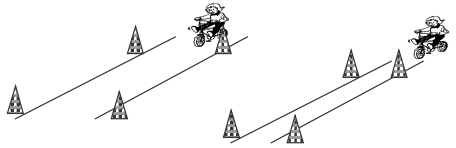
Les exercices d'équilibre, nombreux au début, sont peu à peu remplacés par des exercices de propulsion.

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

# PROPULSION

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

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

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

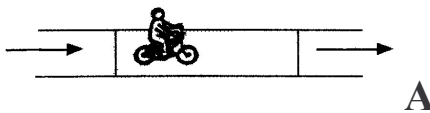
<b>PROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 4</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER SES APPUIS EN FONCTION D'INFORMATIONS VISUELLES</b>
<b>BUT</b>	En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels (zones)
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Placer ses appuis dans des zones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

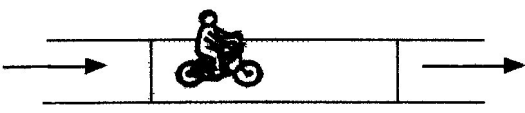
<b>PROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 5</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER SES APPUIS EN FONCTION D'INFORMATIONS VISUELLES</b>
<b>BUT</b>	En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels (zones)
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Placer ses appuis dans des zones ciblées</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Enchaîner les appuis sans déséquilibre Respecter le nombre d'appuis demandés en fonction des zones
<b>DISPOSITIF</b>	<p>D E P A R T</p> <p>2 appuis    4 appuis    0 appuis    2 appuis</p> <p>A R R I V E E</p>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier la longueur des zones</li> </ul>

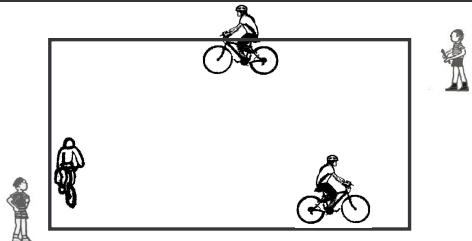
<b>PROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 6</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER SA TRAJECTOIRE (PRISE D'INFORMATIONS ET ANTICIPATION)</b>
<b>BUT</b>	En draisienne, se déplacer sur parcours sinueux
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Respecter le tracé</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Prendre des informations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

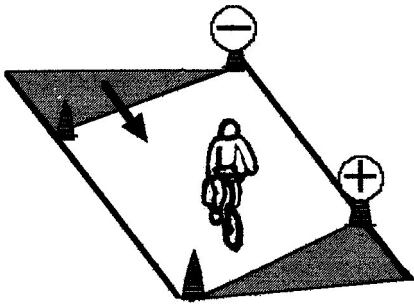
<b>ROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 7</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAINTENIR SES PIEDS SUR LES PÉDALES SUR UNE COURTE DISTANCE</b>
<b>BUT</b>	Après élan, mettre les pieds sur les pédales
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Franchir une zone donnée, pieds sur les pédales</i> <i>Conserver une trajectoire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

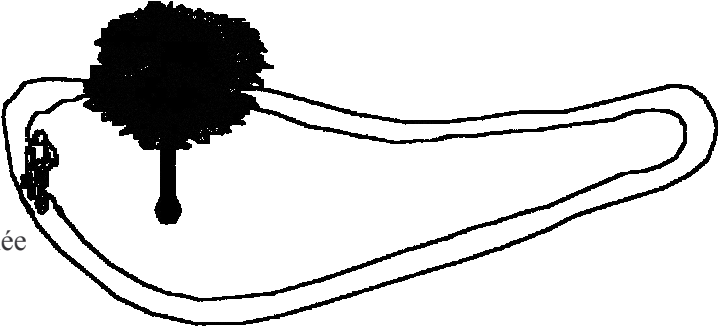
<b>PROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 8</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>ENGAGER UN PÉDALAGE PROPULSIF SUR UNE COURTE DISTANCE</b>
<b>BUT</b>	Alternier pédalage et roue libre
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Réussir à parcourir la distance prévue sans poser pied à terre</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION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

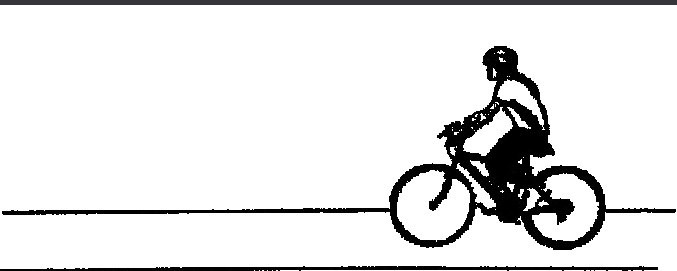
<b>PROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 9</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>ASSURER UN PÉDALAGE PROPULSIF SUR UNE COURTE DISTANCE</b>
<b>BUT</b>	Rouler en pédalant sans s'arrêter
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Sur la distance, ne pas s'arrêter de pédaler</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	Pédaler en continuité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

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

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

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

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

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




<b>PROPULSION</b>	<b>SITUATION N° 15</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>UTILISER DIFFÉRENTS DÉVELOPPEMENTS SUR UN MÊME PARCOURS</b>
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"> <li>• Faire le parcours avec le plus petit développement puis le plus grand en adaptant son rythme de pédalage pour maintenir une vitesse constante</li> </ul>
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours balisé</li> <li>• Temps d'essai suffisant</li> </ul>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrains différents</li> <li>• Changements imposés au signal auditif, visuel</li> </ul>

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


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

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

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

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

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

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