

Apprendre à faire du vélo



1^{ère} étape

Savoir pédaler



**PROGRAMME
SAVOIR ROULER
À VÉLO**

Le Plan « savoir rouler à vélo » (SRAV) consiste à favoriser à l'apprentissage du vélo, chez les enfants âgés de 6 à 11 ans, pour une pratique plus sécurisée.

Ce programme est piloté par le ministère des Sports, en partenariat avec le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse, le ministère de l'Intérieur et le ministère chargé des Transports.

Mise en œuvre du « savoir rouler à vélo »

Ce programme permet aux enfants de 6 à 11 ans de devenir plus autonomes à vélo, de pratiquer une activité physique régulière et de se déplacer de manière écologique et économique. Il s'articule autour de 3 blocs que chaque enfants doit valider pour l'entrée au collège

LES TROIS BLOCS DU SAVOIR ROULER À VÉLO

bloc 1 : savoir pédaler

Je maîtrise les fondamentaux du vélo

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

bloc 2 : savoir circuler

Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé

Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

bloc 3 : savoir rouler à vélo

Je circule en situation réelle

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'approprier les différents espaces de pratique.

À la fin du bloc 3,
je reçois mon
attestation
Savoir Rouler à Vélo



Ce document pédagogique propose **une progression permettant dans un 1^{er} temps d'apprendre à tenir en équilibre sur le vélo** (niveau 1), **jusqu'à** l'acquisition de compétences et de connaissances permettant la validation du 1^{er} bloc **du Savoir Rouler : SAVOIR PEDALER**

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler	<input type="checkbox"/>
Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)	<input type="checkbox"/>
Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)	<input type="checkbox"/>
Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)	<input type="checkbox"/>
Être capable de maîtriser les fondamentaux	<input type="checkbox"/>
Monter et descendre de son vélo à l'arrêt	<input type="checkbox"/>
Démarrer un pied au sol	<input type="checkbox"/>
Conduire son vélo en ligne droite	<input type="checkbox"/>
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple	<input type="checkbox"/>
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée	<input type="checkbox"/>
Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)	<input type="checkbox"/>
Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»	<input type="checkbox"/>
Prendre des informations en roulant	<input type="checkbox"/>
Être capable d'effectuer un virage à 90°	<input type="checkbox"/>
Franchir un petit obstacle	<input type="checkbox"/>
Changer ses vitesses	<input type="checkbox"/>

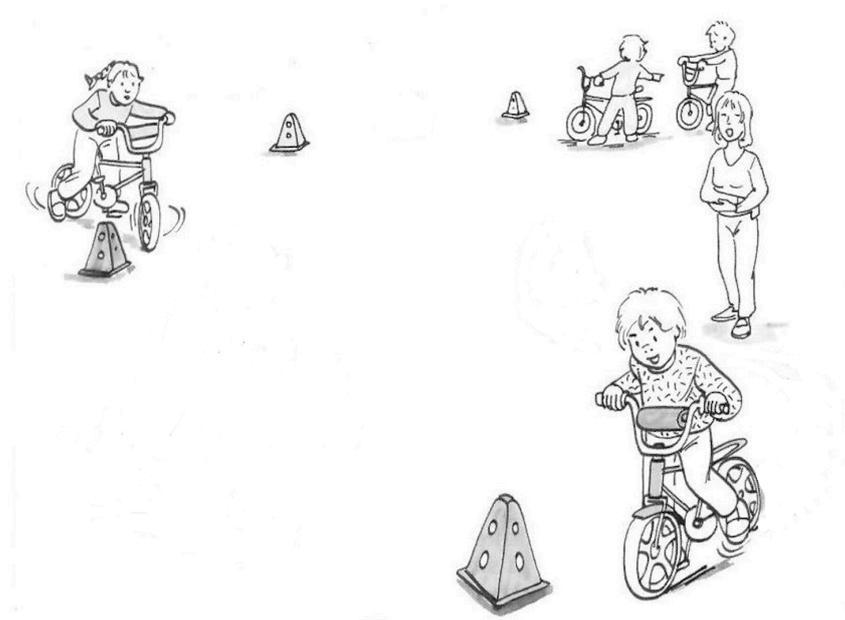
Réf: Programme « Savoir rouler à vélo »

Livret pédagogique

<http://www.sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo>:

SOMMAIRE

- Objectifs du module / Organisation des séances p 5
- Organisation spatiale p 6
- Contenus d'un module de 5 à 10 séances p 7
- Séance 1 : évaluation diagnostique, constitution des groupes, mise en place d'un fonctionnement pour les séances suivantes p 8 et 9
- Situations pédagogiques et tests pour chaque niveau
 - Manipuler son vélo p 10 et 11
 - vers le niveau 1 > De la draisienne au pédalage p 12 à 18
 - Evaluation : test niveau 1 p 19
 - vers le niveau 2 > Maitriser son équilibre et piloter son vélo p 20 à 24
 - Evaluation : test niveau 2 p 25
 - vers le niveau 3 > Savoir pédaler p 26 à 33
 - Evaluation : test niveau 3 p 34
- Validation du bloc 1: savoir pédaler p 36



Objectifs du module :

Selon les élèves :

Maitriser les compétences du niveau 1: «contrôler son équilibre en pédalant »

Compétences travaillées:

- Tenir en équilibre sur le vélo en pédalant
- Savoir démarrer et s'arrêter avec les freins
- Conduire son vélo sur un parcours simple

Maitriser les compétences du niveau 2: « maitriser son équilibre et piloter son vélo »

Compétences travaillées:

- Maitriser son équilibre sur le vélo dans des situations, des positions variées
- Piloter son vélo dans des situations variées en contrôlant sa vitesse.
- Adapter sa trajectoire à des obstacles fixes ou mobiles
- Savoir mettre son casque

Maitriser les compétences du niveau 3 : « savoir pédaler »

Compétences travaillées:

- Maitriser son équilibre et piloter vélo dans des situations plus complexes
- Adapter sa trajectoire à des obstacles fixes ou mobiles
- Faire du vélo en maitrisant sa sécurité et celle des autres
- Connaître, nommer, faire fonctionner, utiliser de manière adaptée les éléments essentiels de son vélo

Organisation des séances

- **Principes:**

- binômes / 1 engin (vélo ou draisienne) pour 2 élèves,
- parcours différenciés (parcours à réaliser, en aller-retour ou en boucle)
- alternativement chaque élève réalise le parcours selon la consigne,
- 6 à 8 élèves par groupe, sur un même espace

- **Séance-type :**

⇒ **Entrer dans l'activité** : chaque début de séance (5 à 10 min)

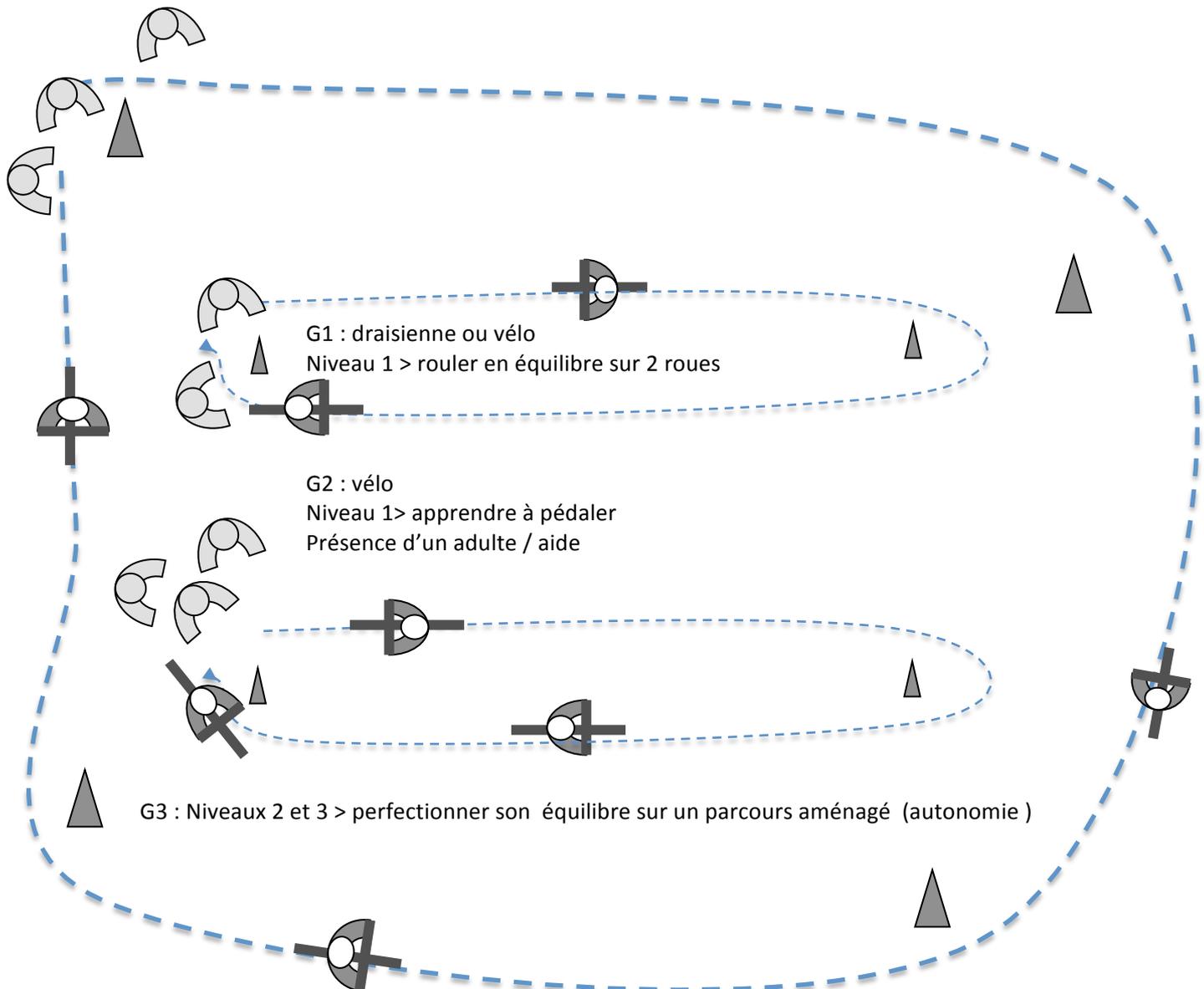
Mettre son casque / le régler

Manipuler son engin

⇒ **Apprentissage** 30 à 45 min

Selon les niveaux identifiés précédemment, les tâches proposées sont différenciées et enchaînées dans des parcours

- **Organisation spatiale dans l'espace disponible :**
 - **Plusieurs parcours matérialisés et aménagés selon le niveau**
⇒ Parcours en aller-retour ou en boucle selon les possibilités liées à l'espace de pratique
 - **Pour chaque parcours /espace:**
 - Elèves en binômes
 - 3 ou 4 vélos ou draisienne (maximum 4 engins/8 élèves)
Chaque élève effectue le parcours en respectant la consigne puis échange avec son partenaire.





Contenus d'un module de 5 à 10 séances :

1. Evaluation diagnostique et constitution des groupes (1^{ère} séance)

⇒ **Identifier les niveaux de pratique :**

- Elèves qui ne savent pas se propulser en utilisant les pédales / ne maîtrisent pas leur équilibre sur 2 roues
Objectif des séances : vers le niveau 1
- Elèves qui maîtrisent leur équilibre en pédalant
Objectif des séances : vers le niveau 2 puis 3

2. Des séances pour apprendre: séances 2 à ...10

⇒ **Organisation du groupe- classe:** en groupes / 2 à 3 niveaux de pratique / 3 à 4 groupes selon le nombre d'élèves par niveau

⇒ **Organisation spatiale souhaitable :** espaces de pratique aménagés en fonction des situations proposées sur la séance: exemple

-Espaces 1: groupes avec 1 ou 2 adultes : l'enseignant (+ un autre adulte si possible)

- 1 (ou 2) parcours en aller-retour

-Espace 2 : groupe en autonomie

- 1 parcours aménagé

⇒ **Contenus :** à partir des situations pédagogiques proposées pour chaque groupe de niveau / pages 13 à 35

⇒ L'organisation des groupes de niveaux et les tâches proposées doivent permettre aux élèves de fonctionner en autonomie sur la plupart des parcours.

⇒ Selon la consigne, chaque élève essaie de progresser (par essais-erreurs / adaptation à la tâche) en réalisant l'exercice puis sur le parcours aménagé
> plusieurs fois avant de changer d'exercice.

⇒ 2 à 3 situations différentes sont proposées à chaque groupe sur la séance

Ces situations, si elles sont adaptées, peuvent être proposées sur 2 à 3 séances consécutives.
« Pour apprendre et stabiliser l'apprentissage, la répétition est indispensable.... »

⇒ L'(es)adulte(s) observe, relance les consignes, encourage et aide les élèves lorsque c'est nécessaire (notamment lors du passage au pédalage)

Séance 1 : évaluation diagnostique et organisation par groupes de niveau

Objectifs :

- évaluer chaque élève pour constituer des groupes de niveau
- organiser le fonctionnement de chaque groupe pour les séances suivantes

Proposition de déroulement :

Phase 1 : durée 10 min

⇒ Manipuler son vélo (voir fiches)

Vélos au sol en dispersion / 1 vélo par binôme

Pour l'enseignant : observer les élèves / leur aisance ou difficultés dans la manipulation

Phase 2 : durée 20 min

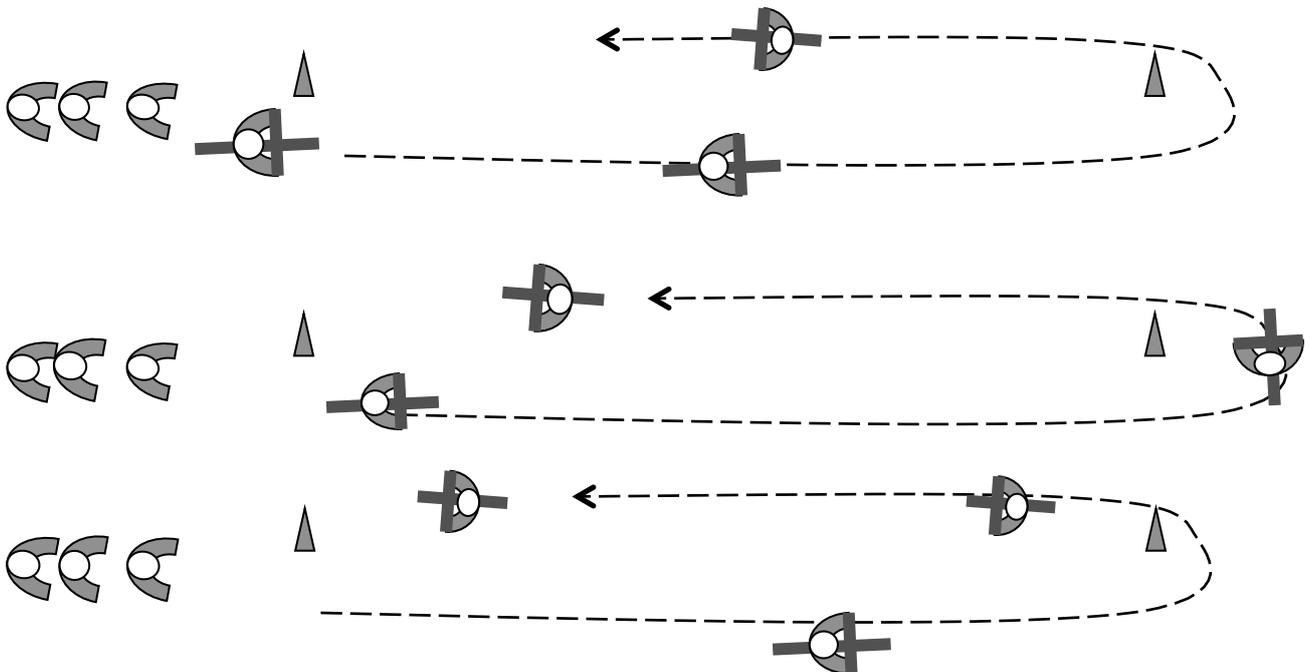
⇒ **Evaluation diagnostique**

Répartition des élèves en 3 (ou 4) groupes > Parcours en aller-retour

Consigne : « Effectuez le parcours aller-retour (allez tourner autour du plot). Avancez en pédalant ou en poussant sur les pieds pour vous déplacer »

Chaque élève effectue plusieurs tentatives selon son niveau

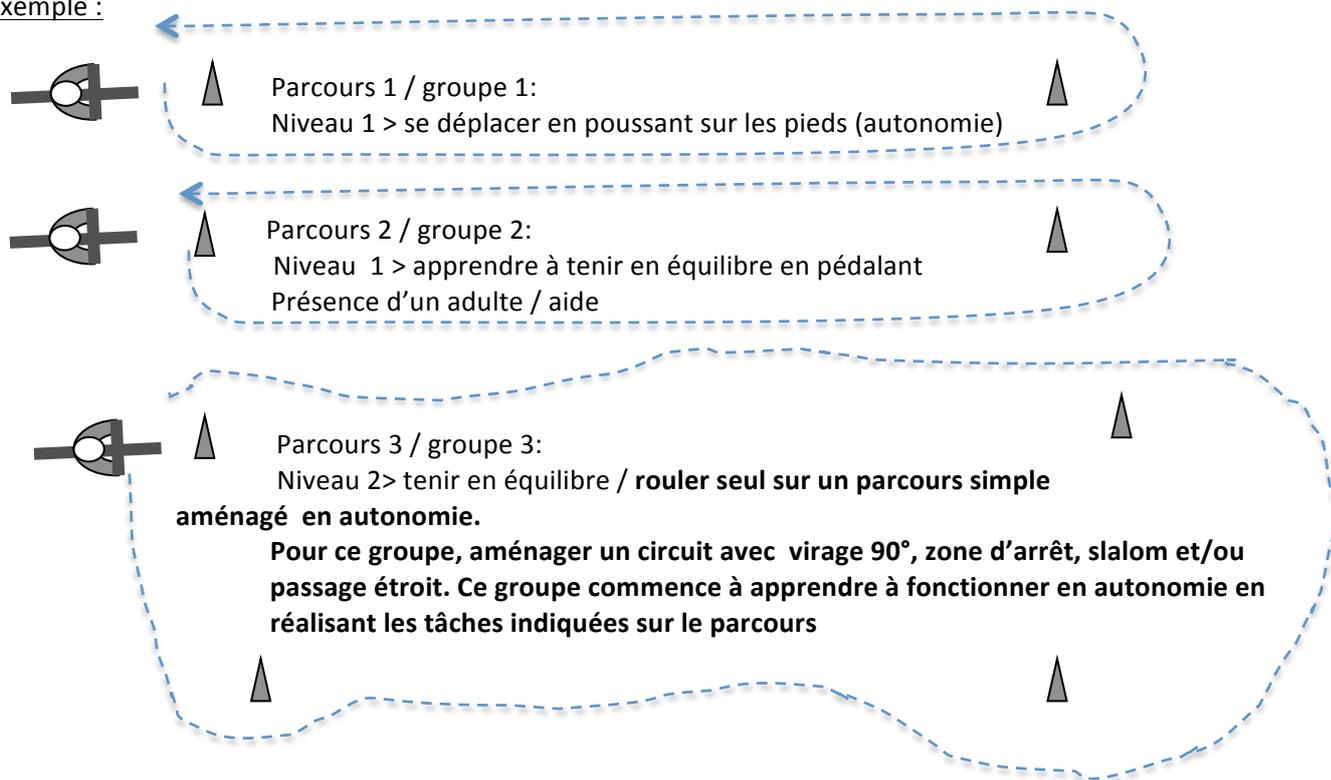
L'enseignant observe et organise progressivement des groupes de niveau en déplaçant les élèves sur les différents parcours (1 parcours pour chaque niveau)



A partir de l'évaluation, réorganisation en groupes de niveau:

Les élèves, en fonction de leur maîtrise de l'engin sont progressivement orientés sur les groupes correspondant à leur niveau. Les binômes sont reconstitués par niveau.

Exemple :



Phase 3 : durée 20 min

Consignes différenciées selon les groupes

Remarque : les élèves du groupe 1 peuvent utiliser les draisennes mises à disposition

Groupe 1 : 1ères consignes > voir situations « Construire un équilibre sur 2 roues »

Groupe 2 : 1ères consignes > voir situations « Contrôler son équilibre en pédalant »

Groupe 3 : 1ères consignes > voir situations « Maîtriser son équilibre et piloter son vélo »

Fin de la séance :

- A la fin de la séance, une 1^{ère} évaluation a ainsi été réalisée et les groupes de niveaux sont constitués
- La fiche d'évaluation (voir tableau) est complétée
- L'organisation pour les séances suivantes est déterminée et connue des élèves.

SITUATIONS PEDAGOGIQUES

MANIPULER SON VELO

Ces situations sont plutôt à proposer au début de chaque séance, en collectif .

Tout en travaillant des compétences spécifiques, elles servent de support à une mise en train.

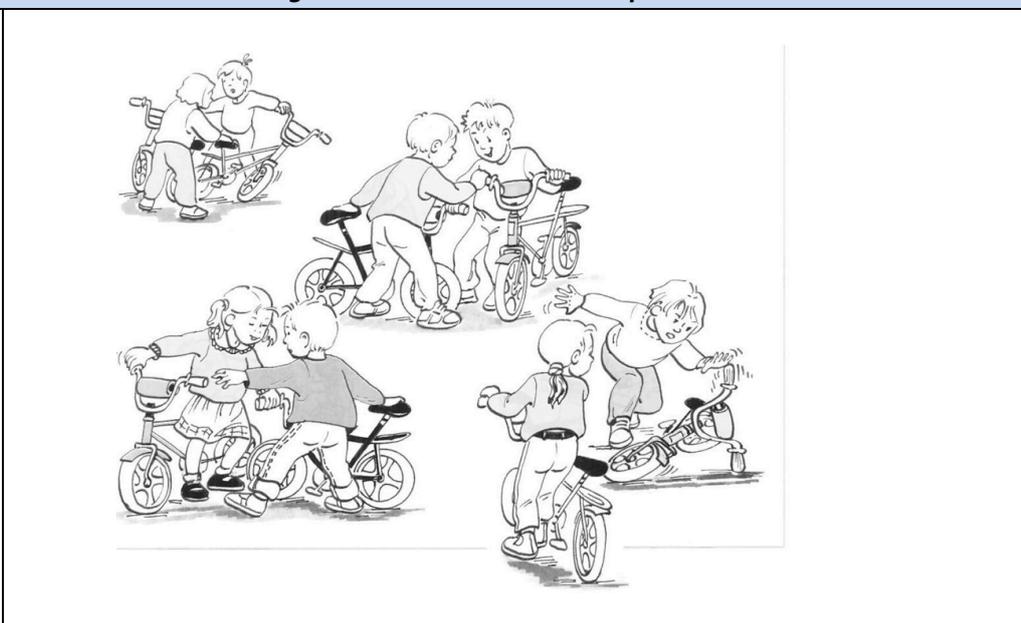
Durée 5 à 10 min

Situation 1 : Amener le vélo à son partenaire	
Matériel	Un engin pour 2
Organisation	Les vélos (ou draisiennes) sont au sol . Les élèves constituent des binômes et se placent face à face à quelques mètres l'un de l'autre.
Consigne	« Au signal, relevez le vélo et amenez le vélo au partenaire qui se trouve face à vous »
Critère de réussite	Conduire le vélo sans le faire tomber
Situation 1 bis : Se déplacer en tenant son engin de différentes manières,	
Consigne	« Déplacez-vous en tenant son vélo avec ... les 2 mains au guidon, 1main au guidon/l'autre à la selle... » Varier les prises.

Situation 2 : Passer d'un côté puis de l'autre, échanger avec son partenaire

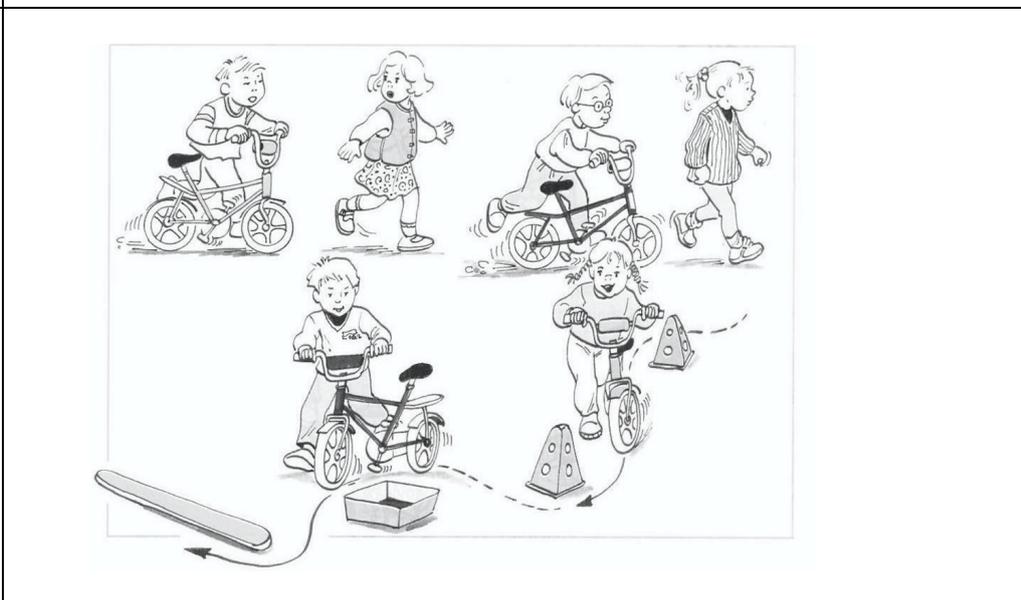
Matériel	Un engin pour 2
Organisation	Les vélos (ou draisiennes) sont au sol dispersés dans la cour Chaque binôme dispose d'un vélo.
Consigne	« Au signal, relevez le vélo, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté, puis échanger avec son partenaire ».
Critère de réussite	L'engin ne tombe pas lors de la manipulation.

Situation 2 bis : échanger son vélo avec celui d'un partenaire



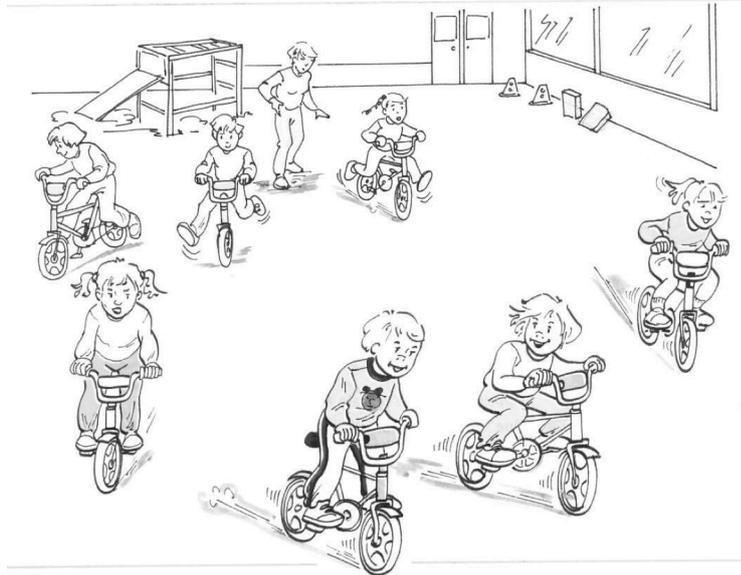
Situation 3: effectuer un parcours en suivant son partenaire, suivre un parcours aménagé

Matériel	Un engin pour 2
Organisation	Les vélos (ou draisiennes) et les binômes sont positionnés au départ près d'un plot
Consigne	« Déplacez-vous en tenant le vélo en suivant votre partenaire sur le parcours qu'il vous propose »
Critère de réussite	Position et tenue de l'engin adaptée Maîtrise de la manipulation et des changements de direction.



Vers le niveau 1...

De la draisienne au pédalage



1^{ère} étape : construire un équilibre sur 2 roues –en draisienne

- | | |
|--|------|
| Situation 1 : Monter et descendre de son vélo | p 13 |
| Situation 2 : Se déplacer en draisienne 1 pied après l'autre | p 14 |
| Situation 2bis : Se déplacer en poussant sur les pieds | p 14 |
| Situation 3 : Se déplacer en draisienne – en patinette | p 15 |
| Situation 4 : Laisser rouler en posant les pieds sur les pédales | p 15 |
| Situation 5 : Utiliser les freins pour s'arrêter | p 16 |

2^{ème} étape : contrôler son équilibre en pédalant

- | | |
|--|------|
| Situation 6 : Démarrer en poussant sur un pied | p 17 |
| Situation 7 : Garder son équilibre en pédalant | p 17 |
| Situation 8 : Conduire son vélo en ligne droite | p 18 |
| Situation 9 : Changer de direction (prendre un virage à 90°) en pédalant | p 18 |

Situation test niveau 1

p 19

1^{ère} étape : Construire un équilibre sur 2 roues - en draisienne

Constitution du/des groupes

Lors de l'évaluation diagnostique, un certain nombre d'élèves ne maîtrisent pas les compétences « de base » : démarrer en pédalant, tenir en équilibre en pédalant

Pour ces élèves, prévoir

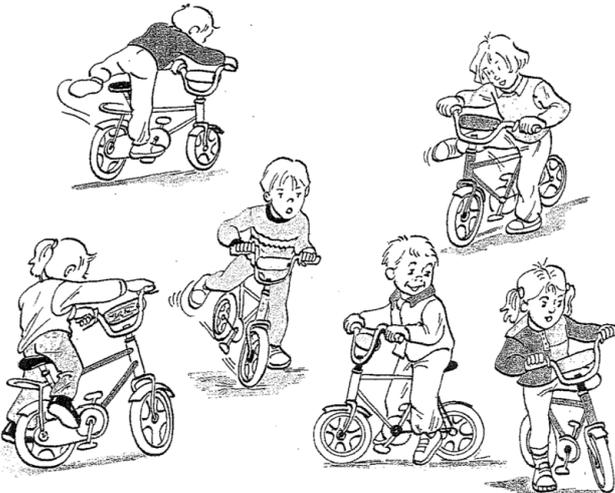
- ⇒ l'utilisation d'une draisienne (vélo sans pédales) ou d'un vélo utilisé comme draisienne (sans pédaler)
- ⇒ une progression leur permettant de construire leur équilibre en autonomie

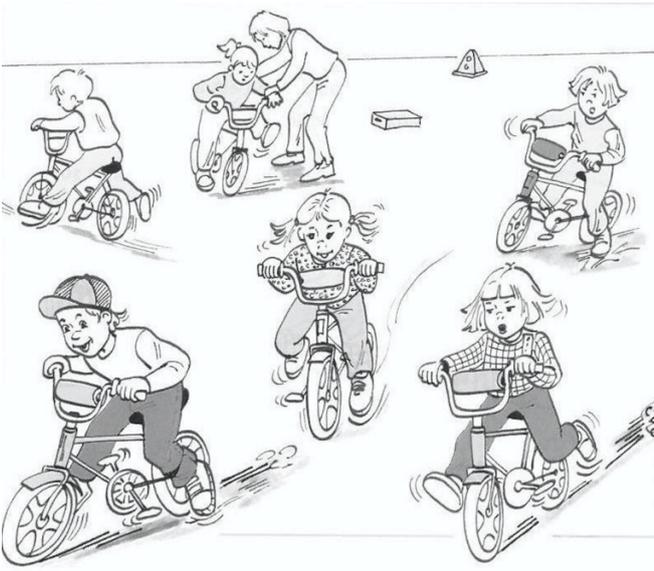
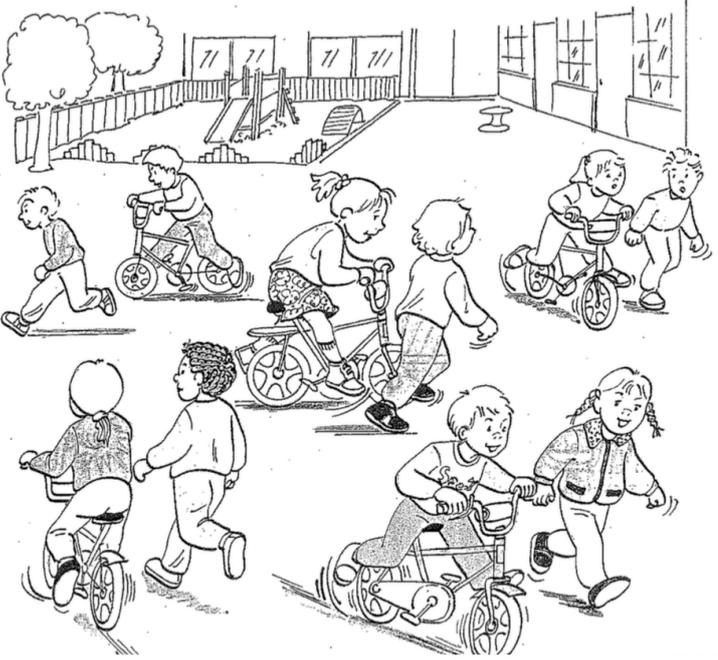
Les situations pédagogiques proposées ci-dessous permettent

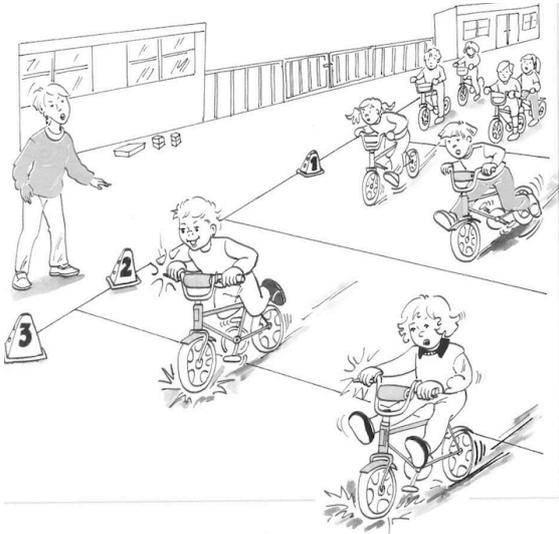
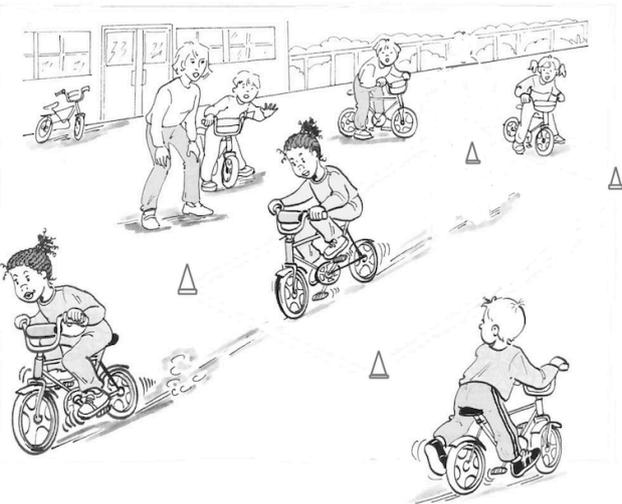
- de **travailler la coordination** jambes (propulsent) / bras (maintien de l'équilibre guidage/pilotage)
- **de construire progressivement un équilibre sur 2 roues**

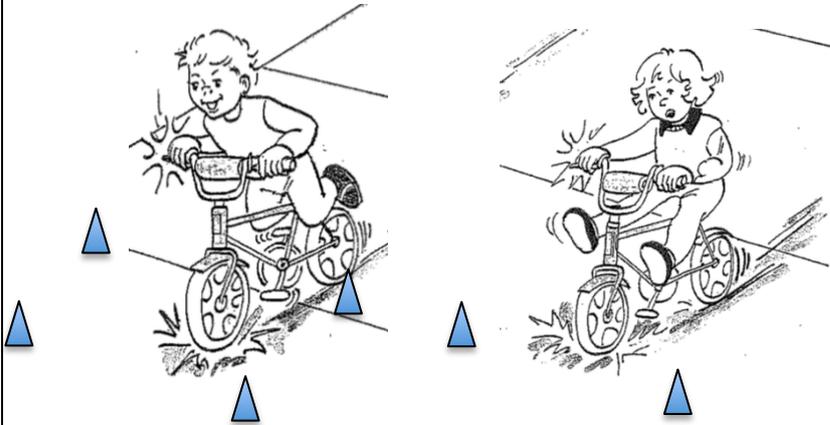
Après l'énoncé des consignes, les élèves s'organisent pour fonctionner en binômes et en autonomie. L'apprentissage s'effectue par essais successifs. Plusieurs tentatives sont nécessaires pour une même situation (4 ou 5 passages)

SITUATIONS PEDAGOGIQUES :

Situation 1 : Monter et descendre de son vélo	
Matériel	Un engin pour 2
Organisation	Les vélos (ou draisienne) et les binômes sont positionnés au départ près d'un plot
Consigne	« Prenez le vélo, montez dessus « enfourchez-le », (s'asseoir sur la selle), déplacez-vous sur la pointe des pieds jusqu'à votre partenaire et redescendez de l'autre côté ».
Critère de réussite	Maintenir ses mains sur le guidon pour enfourcher et redescendre
	
Variables : - passer la jambe libre par le cadre - passer la jambe libre par-dessus la selle (d'un côté/ de l'autre)	

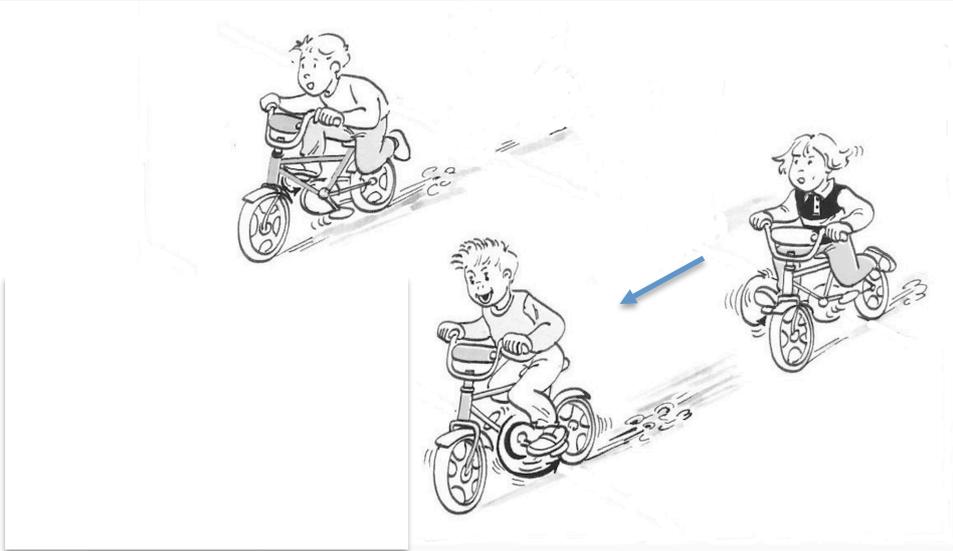
Situation 2 : Se déplacer en draisienne 1 pied après l'autre	
Matériel	Parcours en aller-retour matérialisé avec 2 plots espacés de 10 à 15m (voir p 3). Les vélos (ou draisienne) sont positionnés au départ près d'un plot.
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour, en faisant le tour du plot situé en face
Consigne	« <i>En restant assis sur la selle, déplacez-vous en faisant rouler le vélo « en marchant » > 1 pied après l'autre ».</i>
Critère de réussite	Garde son équilibre dans le déplacement
2 bis : Se déplacer en poussant sur les pieds	
Consigne	« <i>Déplacez-vous en poussant de plus en plus fort sur chaque pied. Laissez rouler avant de reposer l'autre pied »</i>
	
Variante	« <i>Déplacez-vous en suivant votre partenaire</i> »
	

Situation 3 : Se déplacer en patinette	
Matériel	Parcours en aller-retour matérialisé avec 2 plots espacés de 10 à 15m (voir p 3). Les vélos (ou draisiennes) sont positionnés au départ près d'un plot.
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour, en faisant le tour du plot situé en face
Consigne	«Déplacez-vous en poussant sur les 2 pieds en même temps ». «Laissez rouler le plus longtemps possible avant de reposer les pieds ».
Critère de réussite	Garde son équilibre en levant les pieds entre 2 plots
	
Situation 4 : Laisser rouler en posant les pieds sur les pédales	
Matériel	Parcours en aller-retour matérialisé comme précédemment. Des plots matérialisent une « rivière » sur le trajet. Les vélos (ou draisiennes) sont positionnés au départ près d'un plot.
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour, en faisant le tour du plot situé en face
Consigne	«Poussez sur les 2 pieds pour prendre de l'élan puis laissez rouler en posant les pieds sur les pédales (Ne pas marcher dans la rivière)».
Critère de réussite	Réussit à franchir la rivière avec les pieds sur les pédales
Variable	Largeur de la rivière
	

Situation 5 : Utiliser les freins pour s'arrêter	
Matériel	Zone matérialisée avant le point d'arrêt (4 plots)
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour, en faisant le tour du plot situé en face.
Consigne	«Poussez sur les 2 pieds pour prendre de l'élan, laissez rouler puis freiner pour s'arrêter dans la zone ».
Critère de réussite	Réussit à contrôler son freinage pour s'arrêter dans la zone
Variable	Longueur de la zone
	

2^{ème} étape : Construire puis contrôler son équilibre en pédalant

SITUATIONS PEDAGOGIQUES :

Situation 6 : Démarrer en poussant sur un pied	
Matériel et espace	2 plots espacés de 10m minimum. Trajet rectiligne sans obstacles. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour d'un plot à l'autre / échange
Consigne	«Posez un pied sur la pédale et poussez avec l'autre pied au sol pour s'élaner puis enchaînez le pédalage avec les 2 pieds».
Critère de réussite	Réussit à enchaîner poussée et pédalage
Variante	Démarrer le pédalage avec une aide (adulte ou partenaire)
	

Situation 7 : Garder son équilibre en pédalant

Organisation

Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour, en faisant le tour du plot situé en face

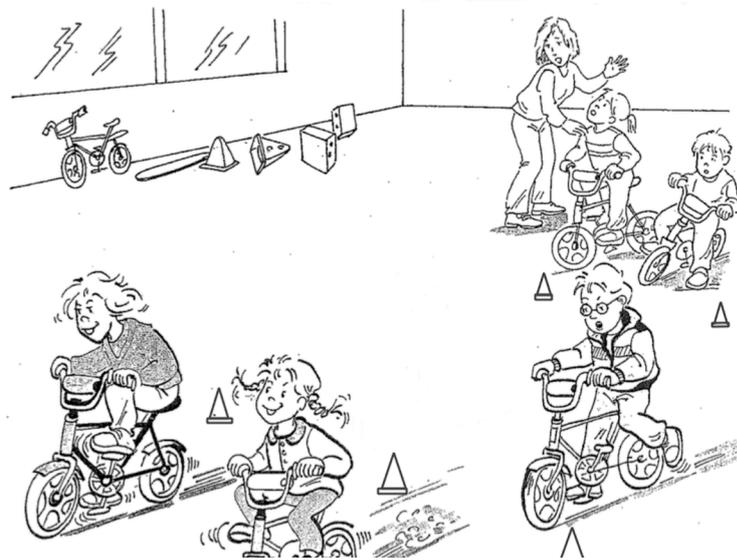
Consigne

A partir de la situation n°3 (étape précédente) : rappel
«Poussez sur les 2 pieds pour prendre de l'élan puis laissez rouler en posant les pieds sur les pédales»...

⇒ **«Poussez pour prendre de l'élan, posez les pieds sur les pédales puis continuez à rouler en pédalant».**

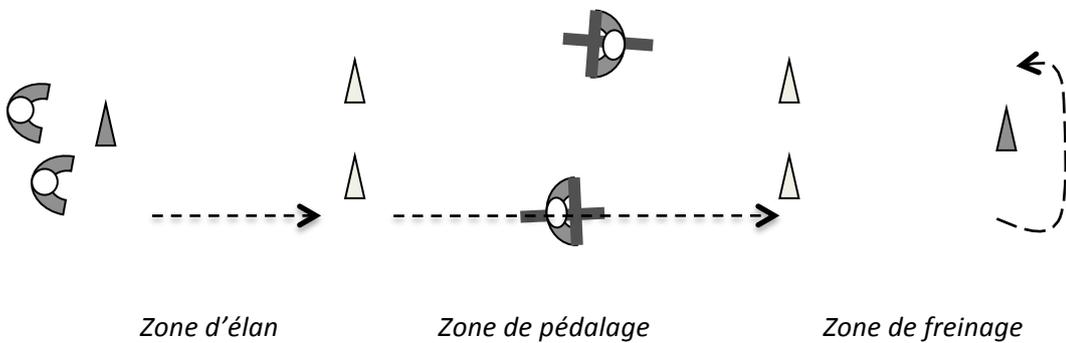
Critère de réussite

Garde son équilibre sur quelques mètres en pédalant

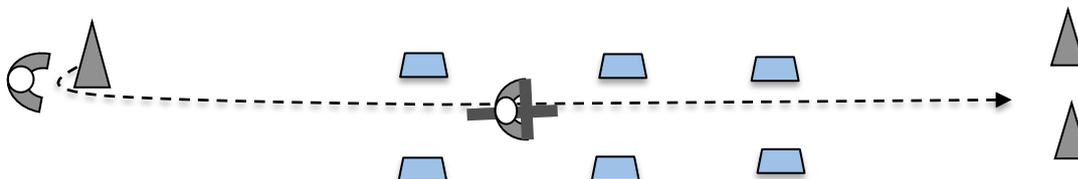


Consigne 2

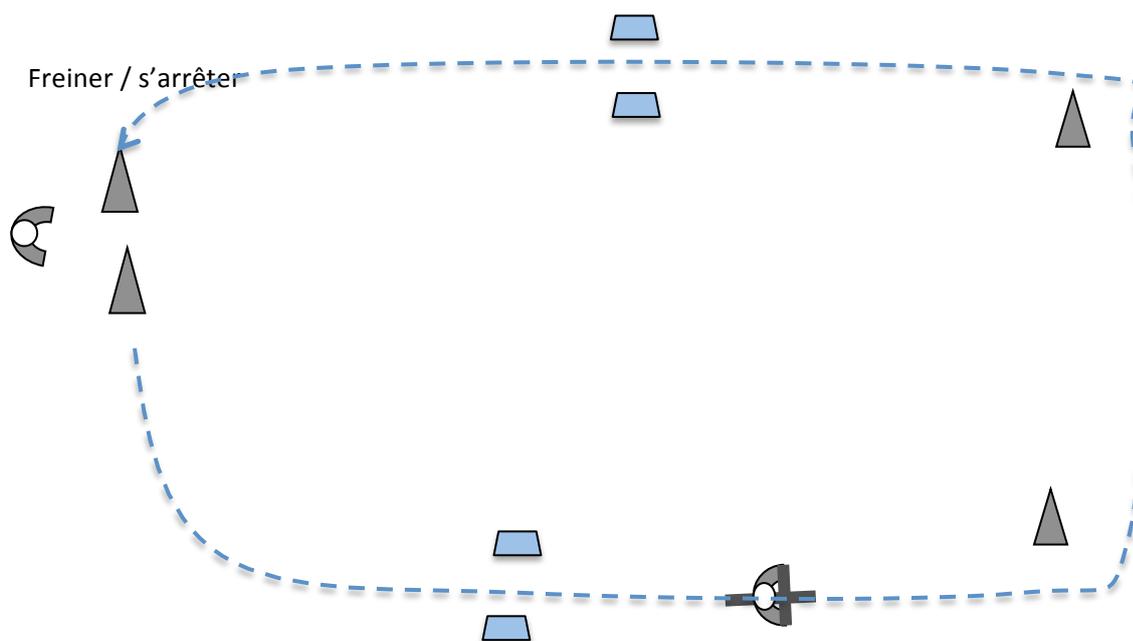
« Pédalez jusqu'au plot, freinez pour vous arrêter, faites demi-tour en draisienne puis revenez de la même manière »



Situation 8:	Conduire son vélo en ligne droite
Matériel et espace	2 plots espacés de 10m minimum. Trajet rectiligne sans obstacles. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour d'un plot à l'autre / échange
Consigne	« <i>Démarrez puis pédalez pour passer entre les plots (1m).</i> »
Critère de réussite	Maintient une trajectoire rectiligne (passe entre les plots), Freine et s'arrête selon la consigne Réussit à pédaler régulièrement en ligne droite (10 à 15m),
Critères de réalisation	Maintient le guidon droit. Regarde le plot d'arrivée (loin devant). Pédale sans à coups.



Situation 9	Prendre un virage en pédalant
Matériel et espace	Trajet en boucle (large) matérialisée par des plots. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / circulation en boucle / échange
Consigne	« <i>Effectuez le parcours en passant entre les plots. Contrôlez votre vitesse pour prendre chaque virage.</i> »
Critère de réussite	Maintient l'équilibre en virage Contrôle sa vitesse ;
Critères de réalisation	Maintient le guidon droit. Regarde devant (plot suivant) pour maîtriser sa trajectoire. Pédale sans à coups.

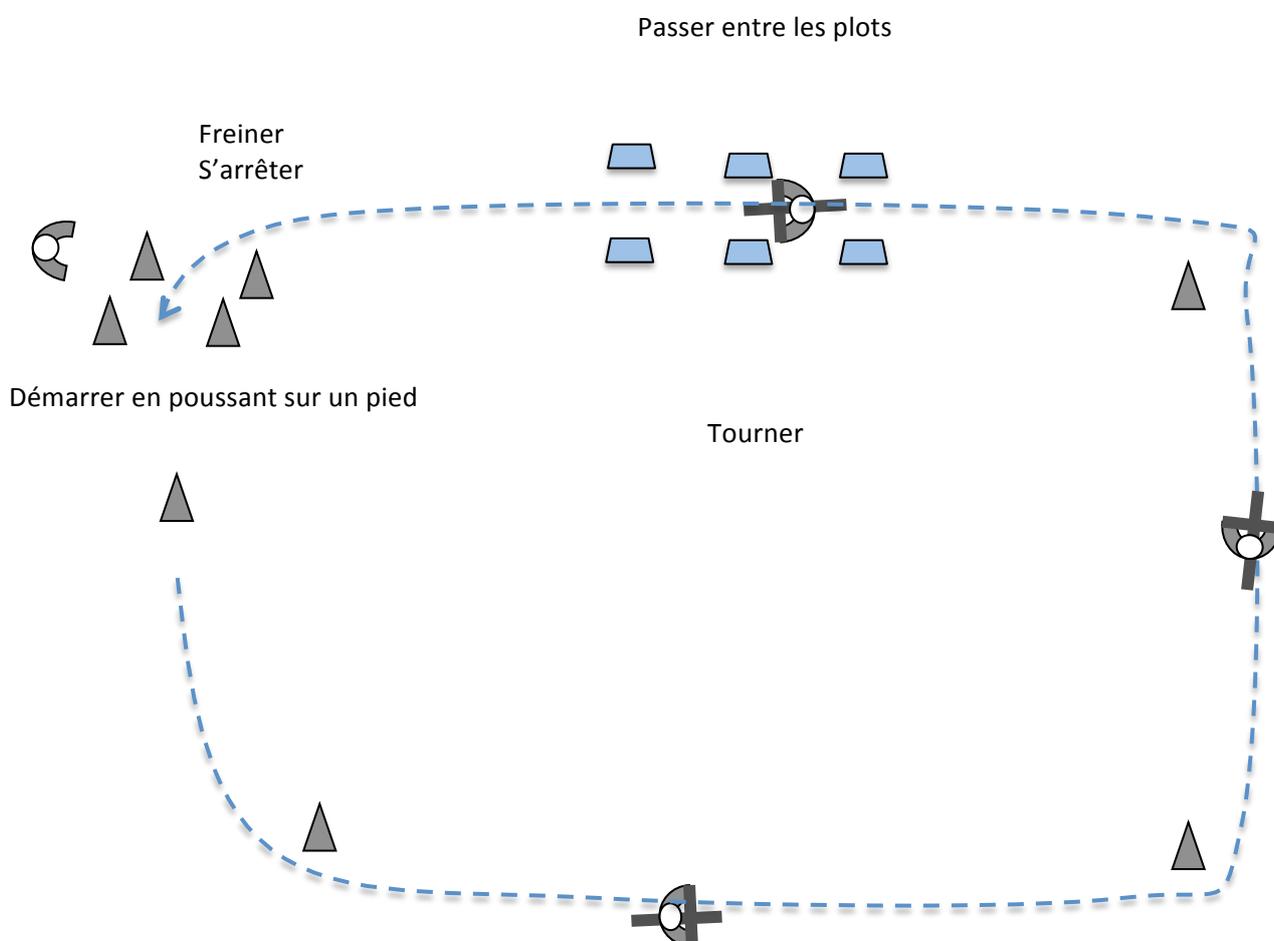


Variantes : changer de sens de rotation ...

**Réinvestir les situations 6 à 9 dans un parcours.
Entraînement des élèves en autonomie**

Parcours- test pour valider le niveau 1

Contrôler son équilibre en pédalant



Compétences validées par ce test :

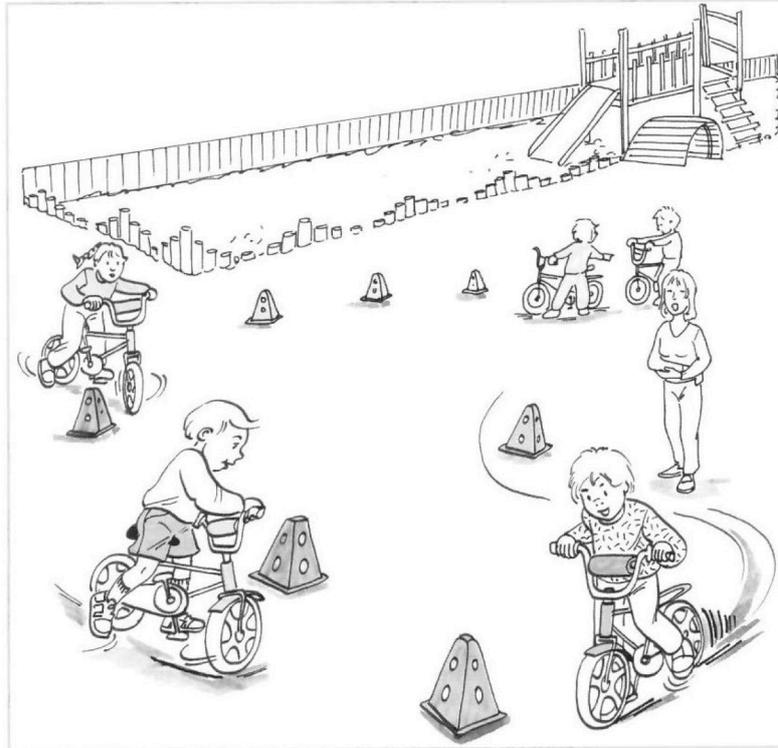
L'élève est capable de...

- démarrer en poussant sur un pied
- garder son équilibre en pédalant
- conduire son vélo en ligne droite (dans un couloir)
- contrôler sa vitesse en pédalant
- changer de direction (tourner) en pédalant
- utiliser les freins pour s'arrêter

Les élèves qui réalisent avec aisance ce type de parcours **deviennent autonomes** et peuvent valider les compétences travaillées correspondant à ce 1^{er} niveau

Vers le niveau 2...

Maitriser son équilibre et piloter son vélo



Situation 0 : Mettre son casque et le régler

p 21

Situation 1 : Démarrer un pied au sol (en poussant sur la pédale)

p 22

Situation 2 : S'arrêter dans un cerceau-repartir (en poussant sur la pédale)

p 22

Situation 3 : Contrôler son freinage pour s'arrêter (dans une zone précise)

p 23

Situation 4 : Conduire son vélo sur un slalom

p 23

Situation 5 : Changer de direction (prendre un virage à 90°) en pédalant

p 24

Situation test niveau 2 : parcours aménagé

p 25

Constitution du/des groupes

Lors de l'évaluation diagnostique, un certain nombre d'élèves maîtrisent déjà les compétences du niveau 1 (maîtriser son équilibre en pédalant)

Pour ces élèves, prévoir une progression leur permettant d'affiner la maîtrise du pilotage de leur vélo dans des situations variées.

Les situations pédagogiques proposées ci-dessous permettent de **travailler la dissociation jambes** (qui propulsent) / **bras** (maintien de l'équilibre guidage/pilotage) **et le contrôle de sa motricité** (équilibre/guidage).

Après l'énoncé des consignes, les élèves s'organisent pour fonctionner en binômes et en autonomie. L'apprentissage s'effectue par essais successifs. Plusieurs tentatives sont nécessaires pour une même situation (4 ou 5 passages)

Compétences techniques :

Situation 0 : Mettre son casque et le régler	
Organisation	Binômes / un casque chacun / chacun vérifie le réglage de l'autre
Règles	<ul style="list-style-type: none">- <i>Le casque doit couvrir la tête jusqu'au milieu du front et l'arrière de la tête</i>- <i>Il ne doit pas tomber sur les yeux (trop grand)</i>- <i>La sangle doit être attachée sous le menton</i>- <i>Au niveau des oreilles, les sangles doivent se rejoindre juste en dessous</i>
Réglage	En fonction du casque, déverrouiller le système pour allonger ou raccourcir la jugulaire jusqu'à ce qu'à l'ajustement par rapport aux 2 repères suivants : <ul style="list-style-type: none">• <i>on doit pouvoir passer un doigt entre la jugulaire et le dessous du menton</i>• <i>lorsqu'on tire la jugulaire vers l'avant, la sangle doit être bloquée par le menton.</i>



Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »



Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.

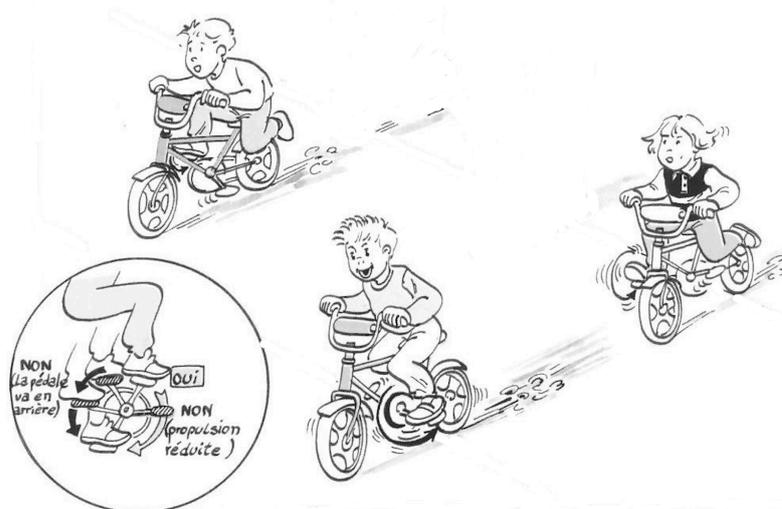
Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

SITUATIONS PEDAGOGIQUES :

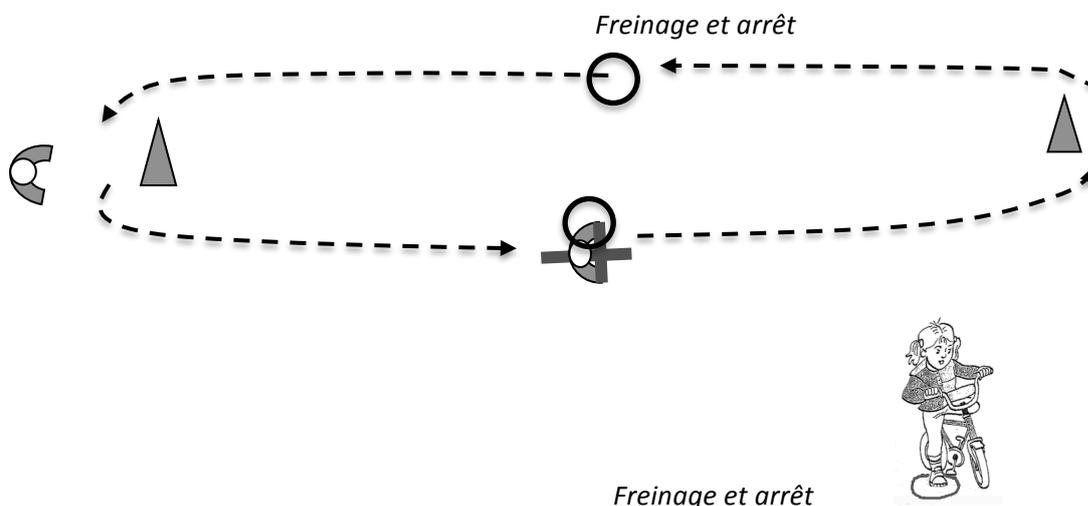
Situation 1 : Démarrer un pied au sol (en poussant sur la pédale)	
Matériel et espace	2 plots espacés de 10m minimum. Trajet rectiligne sans obstacles. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour d'un plot à l'autre / échange
Consigne	«Placez une pédale en position haute , puis votre pied dessus. Poussez avec votre pied sur la pédale puis enchainez avec l'autre pied pour démarrer. Continuez le pédalage avec les 2 pieds pour conserver l'équilibre».
Critère de réussite	Réussit à enchaîner poussée et pédalage
Variante	Changer de pied pour démarrer

Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »



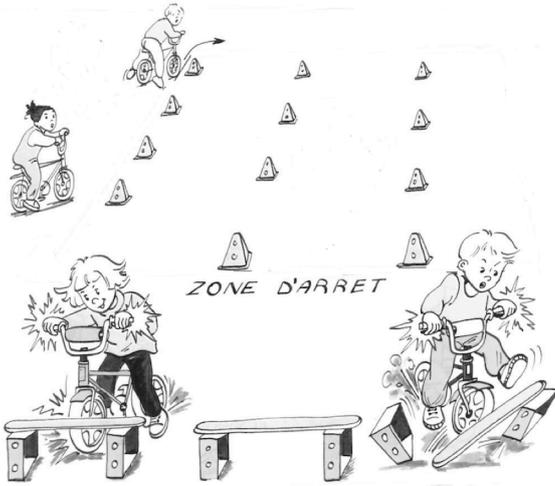
Situation 2 : S'arrêter dans un cerceau – repartir en pédalant (prolongement de l'exercice précédent)

Matériel	Un vélo pour 2 ; Plots aux extrémités. Un cerceau au milieu de chaque parcours
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour,
Consigne	«Effectuez le parcours. Arrêtez-vous en posant un pied dans le cerceau. Repartez en poussant sur la pédale avec l'autre pied. Changez de pied à chaque arrêt ».
Critère de réussite	Réussit à s'arrêter et repartir sans faire bouger le cerceau
Critères de réalisation	Contrôle sa vitesse et sa trajectoire pour s'arrêter à hauteur du cerceau. Repart en poussant sur la pédale.



Situation 3 : contrôler son freinage pour s'arrêter (dans une zone précise)

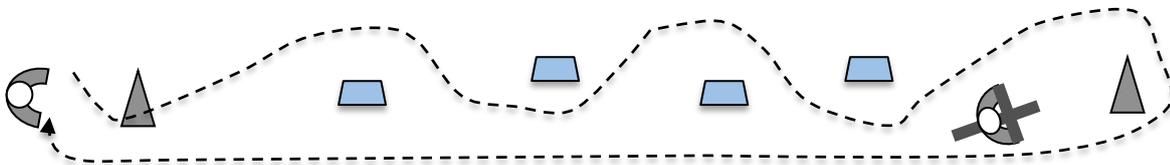
Matériel et espace	Plots. Zones matérialisées (élan/freinage), Obstacle. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / échange à chaque passage
Consigne	«Accélérez entre les premiers plots puis freinez dans la zone pour vous arrêter avant l'obstacle».
Critère de réussite	Réussit à freiner et s'arrêter sans faire tomber la barre
Variante	Longueur de la zone de freinage (5m > 4m >...)



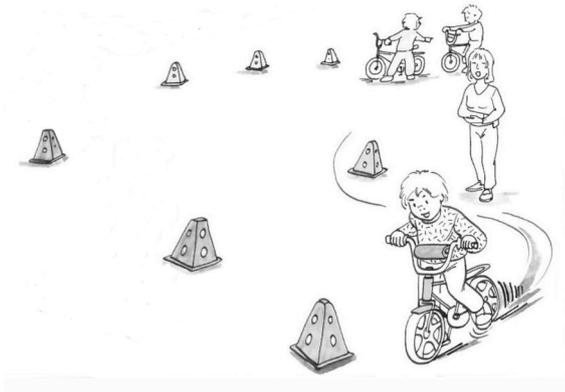
Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »

Situation 4: conduire son vélo pour slalomer.

Matériel et espace	Plots espacés de 2m environ. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes: un élève sur le vélo / aller-retour/ échange
Consigne	«Démarrez puis pédalez pour passer entre les plots».
Critère de réussite	Effectue le parcours sans s'arrêter, sans renverser les plots
Critères de réalisation	Contrôle sa trajectoire et sa vitesse pour passer entre les plots.



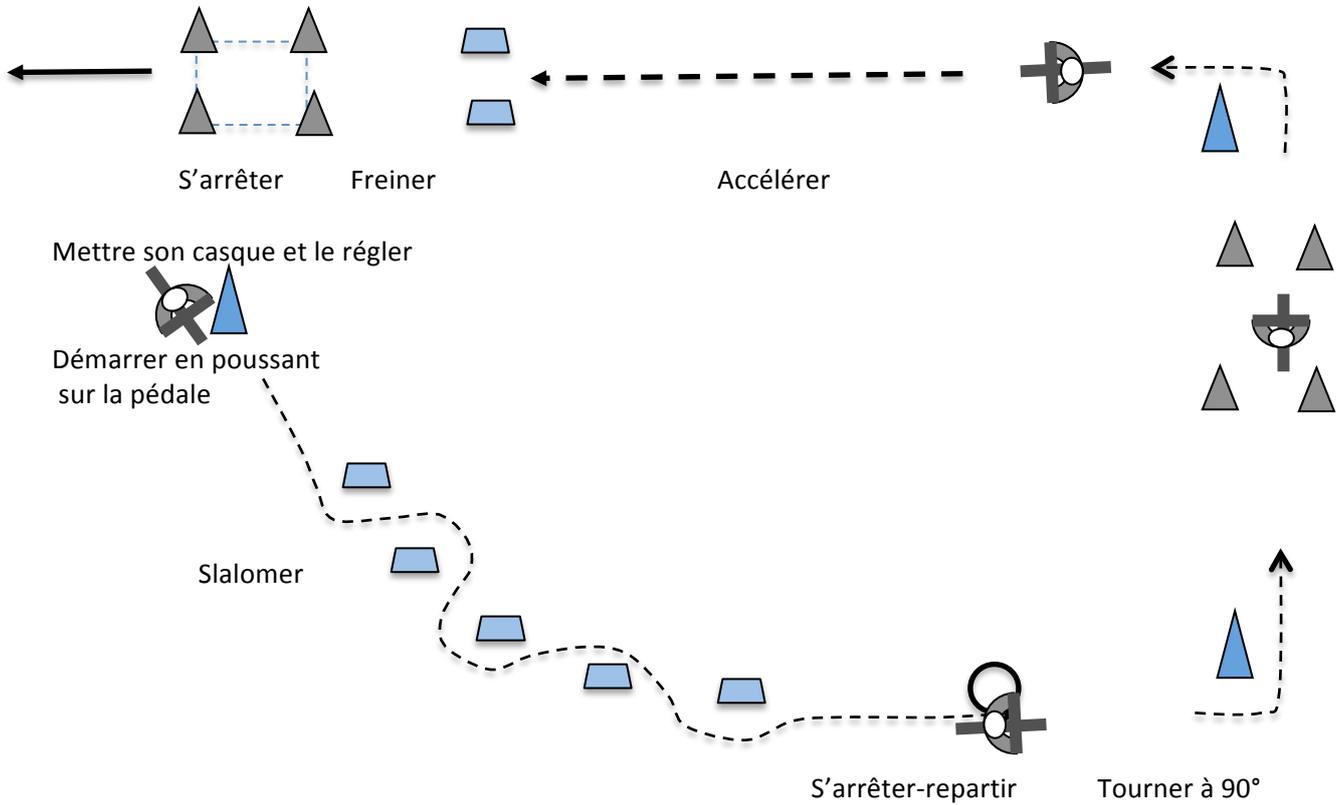
Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »



Situation 5	Changer de direction (prendre un virage à 90°) en pédalant
Matériel et espace	Trajet en boucle (large) matérialisée par des plots. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / circulation en boucle / échange
Consigne	« <i>Effectuez le parcours en passant entre les plots. Contrôlez votre vitesse pour prendre chaque virage et passer entre les plots</i> ».
Critère de réussite	Maintient l'équilibre en virage. Contrôle sa vitesse
Critères de réalisation	Maintient le guidon droit. Regarde devant (plot suivant) pour maîtriser sa trajectoire.
Variantes : changer de sens de rotation ...	

Situation test pour valider le niveau 2

Contrôler le pilotage de son vélo



Compétences validées par ce test :

L'élève est capable de...

- démarrer un pied au sol en poussant sur la pédale.
- prendre de la vitesse et contrôler son freinage pour s'arrêter dans une zone précise.
- conduire son vélo pour slalomer.
- garder son équilibre pour tourner à 90°

Les élèves qui réalisent avec aisance ces différents parcours peuvent ensuite valider les compétences travaillées correspondant à ce 2ème niveau

Vers le niveau 3...

Savoir pédaler

(bloc 1 du programme « Savoir rouler à vélo »)



Situation 1: Rouler droit dans un couloir étroit en position cavalier	p 27
Situation 2 : Franchir un obstacle	p 27
Situation 3: Prendre des informations en roulant. Eviter un obstacle	p 28
Situation 4: Rouler en enlevant un appui	p 28
Situation 5 : Changer de vitesse en contrôlant son équilibre	p 29

Prolongements :

Situation 6 : Contrôler son équilibre pour effectuer un ½ tour	p 30
Situation 7: Lâcher le guidon pour se retourner	p 31
Situation 8: Lâcher le guidon pour changer de direction	p 31
Situation 9 : Rouler ensemble (par 3 - suivre un camarade / changer de place)	p 32

Compétences techniques :

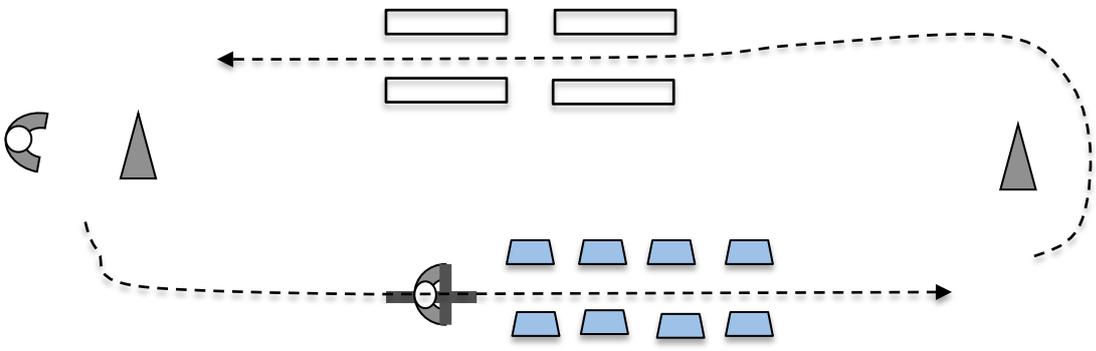
- Etre capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (freins, selle, pneus et roues) p 32

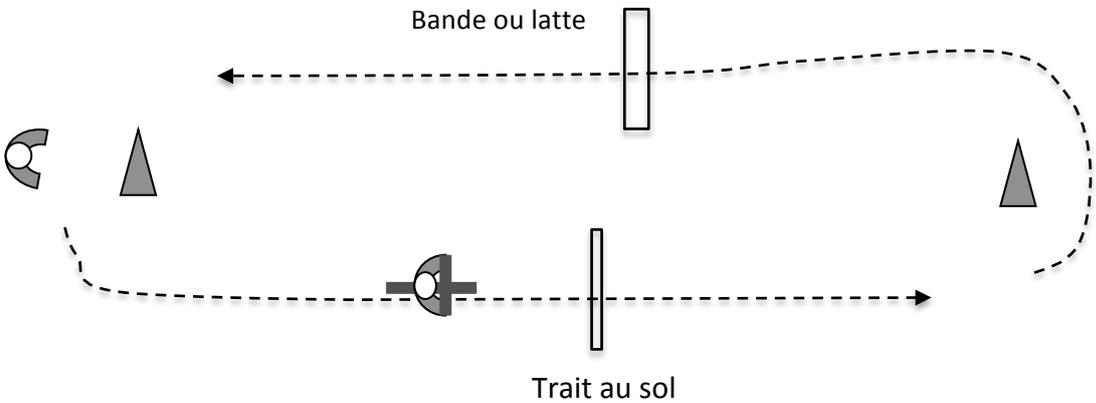
Connaissances

- Etre capable de nommer les éléments simples du vélo p 33
- Etre capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo

Situation test : savoir pédaler p 34

- **validation du bloc 1 de l'attestation « savoir rouler à vélo »** p 35

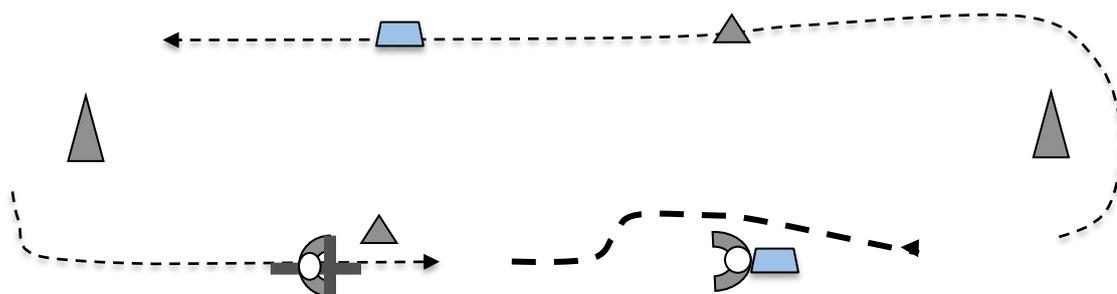
Situation 1 : Rouler droit dans un couloir étroit en position cavalier	
Matériel et espace	Plots ou lattes formant un couloir (larg :30cm/long : 3 à 5m) . Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour/ échange
Consigne	«Freinez pour arriver dans la zone étroite au ralenti. Prenez la position cavalier (debout sur les pédales). Contrôlez votre vitesse pour passer entre les plots/lattes sans les toucher ».
Critère de réussite	Traverse le couloir sans toucher les plots (lattes).
Critères de réalisation	Maintient le guidon droit. Regarde devant pour maîtriser sa trajectoire. Contrôle sa vitesse
<p style="text-align: right;"><i>Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »</i></p> 	
Variantes : enchaîner slalom et passage étroit dans le même parcours...	

Situation 2 : Franchir un obstacle en roulant	
Matériel et espace	Plots ou lattes formant un couloir (larg :50cm/long : 2m) . Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour/ échange
Consigne	« Arrivez devant l'obstacle en position cavalier (roue libre). Soulevez la roue avant pour franchir l'obstacle (trait) sans le toucher».
Critère de réussite	Traverse le(les)couloirs sans toucher les plots (lattes).
Critères de réalisation	Position cavalier/ corps redressé. Tire sur le guidon avec les 2 bras en même temps. Contrôle la réception
<p style="text-align: right;"><i>Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »</i></p> 	
Variantes : enchaîner plusieurs franchissements.	

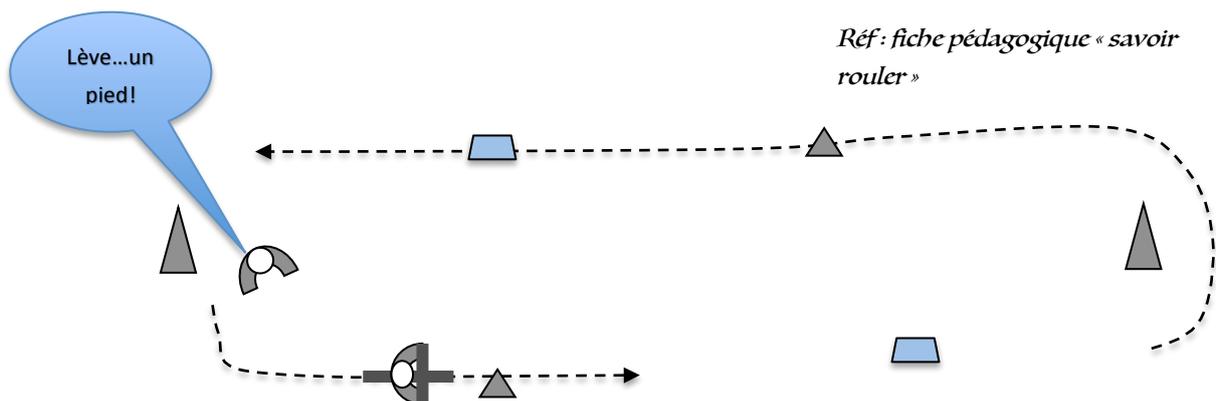
Situation 3 : Prendre des informations en roulant. Eviter un obstacle	
Matériel	Un vélo pour 2. Plots et cerceaux à l'extrémité du parcours (voir schéma)
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour, 1 cycliste / 1 piéton > le piéton se place sur le parcours
Consignes	Au piéton : « Quand ton camarade arrive en roulant au niveau du cône (10m), tu tends le bras droit ou le bras gauche ». A l'enfant cycliste : « Tu contournes ton camarade du côté où il a tendu le bras »
Critère de réussite	Adapte sa trajectoire pour contourner son partenaire sans toucher sa main tendue.
Critères de réalisation	Est attentif à son partenaire. Réagit et adapte sa trajectoire au signal.
Variante :	Augmenter sa vitesse pour réagir plus vite

Réf : fiche pédagogique « savoir rouler »

<http://www.sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo>



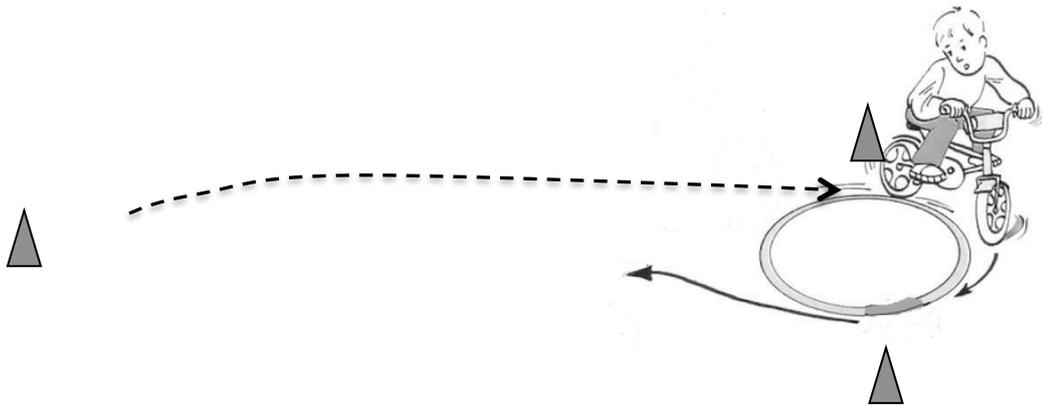
Situation 4 : Rouler en enlevant un appui	
Matériel	Un vélo pour 2. Plots et cerceaux à l'extrémité du parcours (voir schéma) Repères sur le parcours pour réaliser la tâche.
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour,
Consignes	Au piéton : « Indique à ton partenaire ce qu'il devra faire : lève un pied / lève une main ». Progressivement : « tends le bras droit... »... A l'enfant cycliste : « A partir du plot, tu exécutes la consigne donnée par ton partenaire »
Critère de réussite	Exécute la consigne avec aisance
Critères de réalisation	S'équilibre avec un appui en moins / Pour piloter son vélo avec une seule main, contrôler le guidon et le frein (bras tonique)
Variante :	Forme collective. 8 à 12 cyclistes dans tout l'espace. « Jacques a dit... lève une main... » Contrôler sa trajectoire avec un appui en moins et en évitant les autres cyclistes.



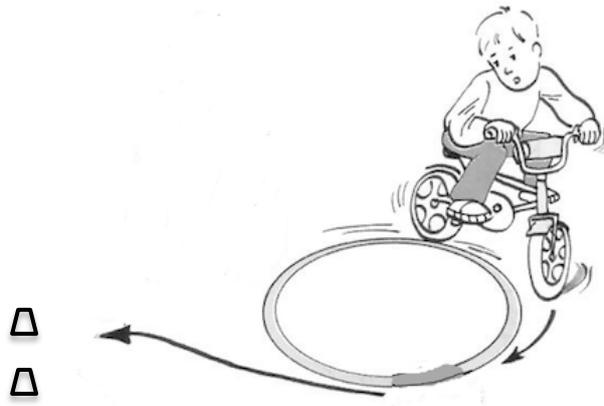
Situation 5 : Changer ses vitesses	
Matériel	Un vélo pour 2. Plots et cerceaux à l'extrémité du parcours (voir schéma) Repères sur le parcours pour réaliser la tâche.
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en circuit,
Consignes	<i>Les cyclistes roulent doucement sur le circuit.</i> « Au départ, chaque cycliste place sa chaîne sur le pignon du milieu (roue arrière) et le petit plateau. Roulez en laissant un écart de 2 vélos avec le camarade qui vous précède » « Au signal, , actionnez la manette pour passer la chaîne sur le pignon demandé (petit / grand / milieu) »
Critère de réussite	Exécute la consigne avec aisance. Vérifie par le regard.
Critères de réalisation	S'équilibre tout en réalisant la consigne. Regarde entre ses jambes pour vérifier.
Variante :	En autonomie : définir à quel endroit du parcours on change de vitesse. Rouler sur un circuit avec une petite pente et adapter son développement.
<p><i>Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »</i></p>	

Prolongements : vers le SAVOIR CIRCULER (bloc 2)

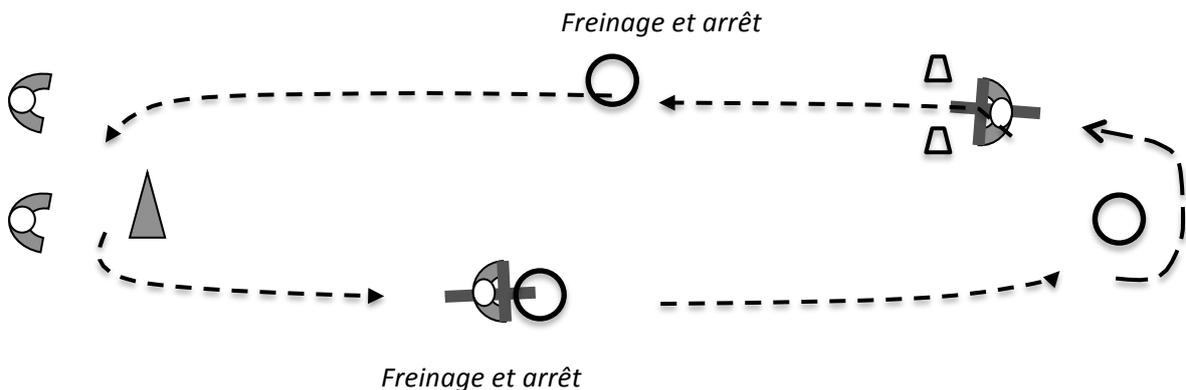
Situation 6 : Réaliser un ½ tour en roulant	
Matériel	Un vélo pour 2. Plots et cerceaux à l'extrémité du parcours (voir schéma)
Organisation	Les élèves sont en binôme, chaque élève réalise le parcours en aller-retour,
Consigne	« Effectuez le parcours. Contrôlez votre vitesse pour tourner autour du cerceau. »
Critère de réussite	Réussit faire ½ tour autour du cerceau et à passer entre les plots
Critères de réalisation	Contrôle sa vitesse et sa trajectoire pour s'arrêter à hauteur du cerceau. Repart en poussant sur la pédale.



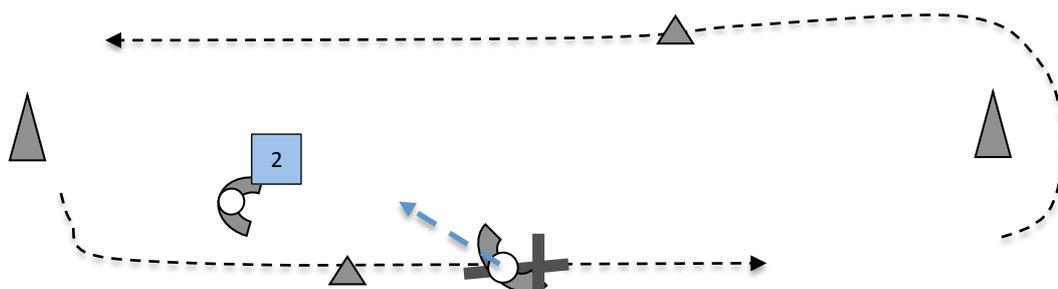
Variante : changer de sens de rotation, virage plus ou moins serré...
 « Essayez de passer entre les 2 plots à la sortie de votre virage.... »



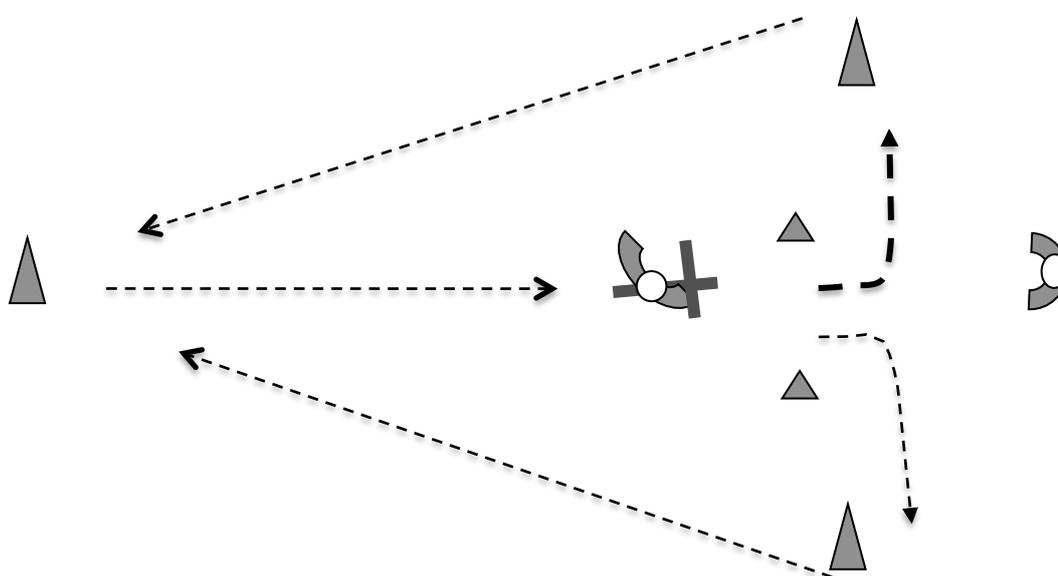
Réinvestissement : mini-parcours en associant « s'arrêter en posant un pied dans le cerceau + faire ½ tour »



Situation 7 : Lâcher le guidon pour se retourner	
Matériel et espace	Plots matérialisant une ligne droite de 10m minimum. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour/ échange
Consigne	<i>Piéton : « Dès que votre camarade vous a dépassé, indiquez un nombre avec la main (ou une fiche numérotée) »</i> <i>Cycliste : «Au niveau du plot, lâchez le guidon pour vous retourner et observer votre partenaire ».</i> « Annoncez le nombre indiqué »
Variantes	<i>Position du partenaire / Indice à repérer (ex :nombre de doigts montré)</i>
Critère de réussite	Reste en équilibre et garde sa trajectoire. Lâche le guidon.
Critères de réalisation	Lâche le guidon et tourner son buste puis sa tête pour se retourner.



Situation 8: Lever un bras et changer de direction	
Matériel et espace	Plots matérialisant une zone de 4 à 5m. Un vélo pour 2
Organisation	Binômes : un élève sur le vélo / aller-retour/ échange
Consigne	<i>«Avant le carrefour, levez un bras pour indiquer la direction que vous allez prendre puis tourner en gardant le bras tendu.»</i>
Variantes	<i>Consignes données par le partenaire placé dans le carrefour (de face).</i>
Critère de réussite	Reste en équilibre et garde sa trajectoire
Critères de réalisation	Maintient le guidon droit avec une seule main. Regarde devant pour maîtriser sa trajectoire. Contrôle sa vitesse



Situation 9 : Rouler en groupe (par 3)	
Matériel et espace	Plots matérialisant un parcours (en boucle). Un vélo pour 2
Organisation	3 Binômes : 3 vélos ensemble sur le parcours /échange
Consigne	«Roulez ensemble (par 3) sur le circuit en respectant un espace d'un vélo entre vous . Maintenez cet espace jusqu'à l'arrêt». Changer de position dans le trio (à chaque tour le n°1 se laisse « glisser » à l'arrière du groupe). Aménager le parcours (voir situations précédentes)
Variantes	Par 2 : Le suiveur réalise un parcours choisi par son partenaire qui doit lui annoncer ce qu'il va faire ... (« je vais m'arrêter, je vais tourner à gauche... »)
Critère de réussite	Maintient la distance demandée avec celui qui précède
Critères de réalisation	Regarde devant lui pour maîtriser sa trajectoire et l'espace avec le partenaire. Contrôle sa vitesse

Compétences techniques

Vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo	
Organisation	Binômes / 1 vélo pour 2 <i>Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »</i> <i>http://www.sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo</i>
Les freins	-Connaitre : freins arrière / frein avant -Vérifications : <ul style="list-style-type: none"> • <i>serrer le frein avant et pousser le vélo jusqu'à ce que la roue arrière se soulève</i> • <i>serrer le frein arrière et faire reculer/tirer le vélo vers l'arrière jusqu'à ce que la roue avant se soulève</i>
Le serrage et le réglage de la hauteur de selle	-Connaitre : savoir déverrouiller/verrouiller la manette de serrage rapide -Vérifications : repères <ul style="list-style-type: none"> • débutants: se placer à côté du vélo et vérifier que la selle est à la hauteur de la poche du pantalon En enfourchant le vélo, assis sur la selle, les 2 pieds touchent le sol en même temps • niveaux 2 et 3 : En enfourchant le vélo, assis sur la selle, les 2 pieds touchent le sol en même temps, sur la pointe des pieds • confirmé : , les 2 pieds ne touchent pas le sol en même temps.
La pression des pneus	-Vérifications : <ul style="list-style-type: none"> • <i>en pressant fort avec le pouce sur le dessus du pneu, il ne doit pas s'enfoncer.</i>
Le serrage des roues	-Connaitre : savoir déverrouiller/verrouiller la manette de serrage rapide -Vérifications : la manette de chaque roue est bien verrouillée.

Connaissances

Nommer les éléments simples d'un vélo

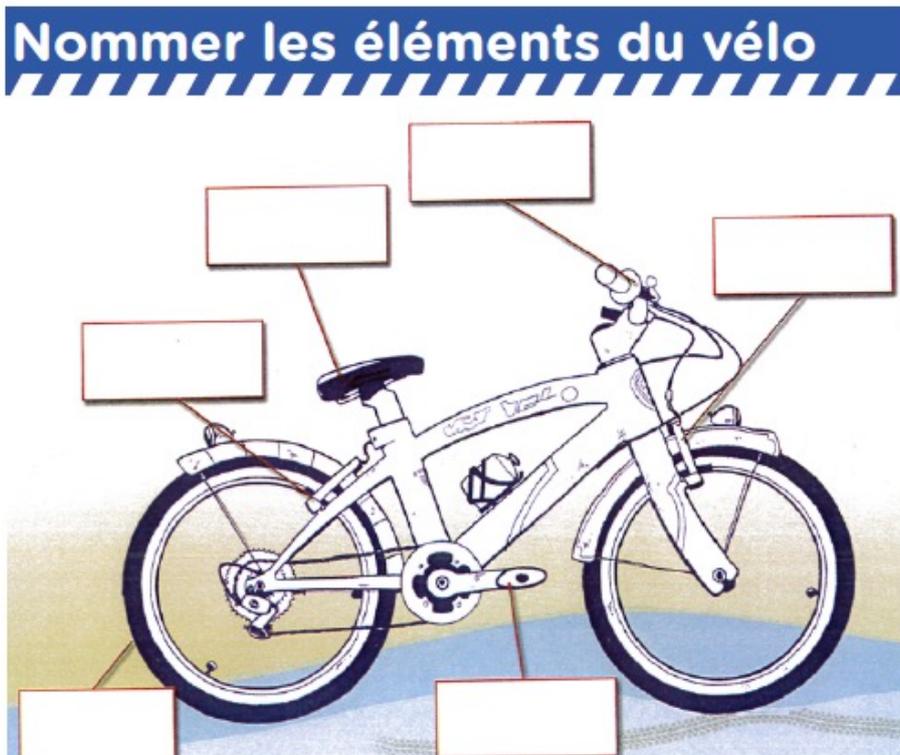
Cadre – Guidon – Fourche – Potence - Freins (patins) – Pédale – Chaîne – Dérailleur - Plateau – Pignons...

Identifier les éléments de sécurité

Freins – Eclairage – Sonnette - Catadioptres

Réf: fiche pédagogique « savoir rouler »

<http://www.sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo>



Cadre

Potence

Guidon

Roues

Fourche

Dérailleurs

Freins

Pédales

Selle

Éléments de
sécurité :

Éclairage

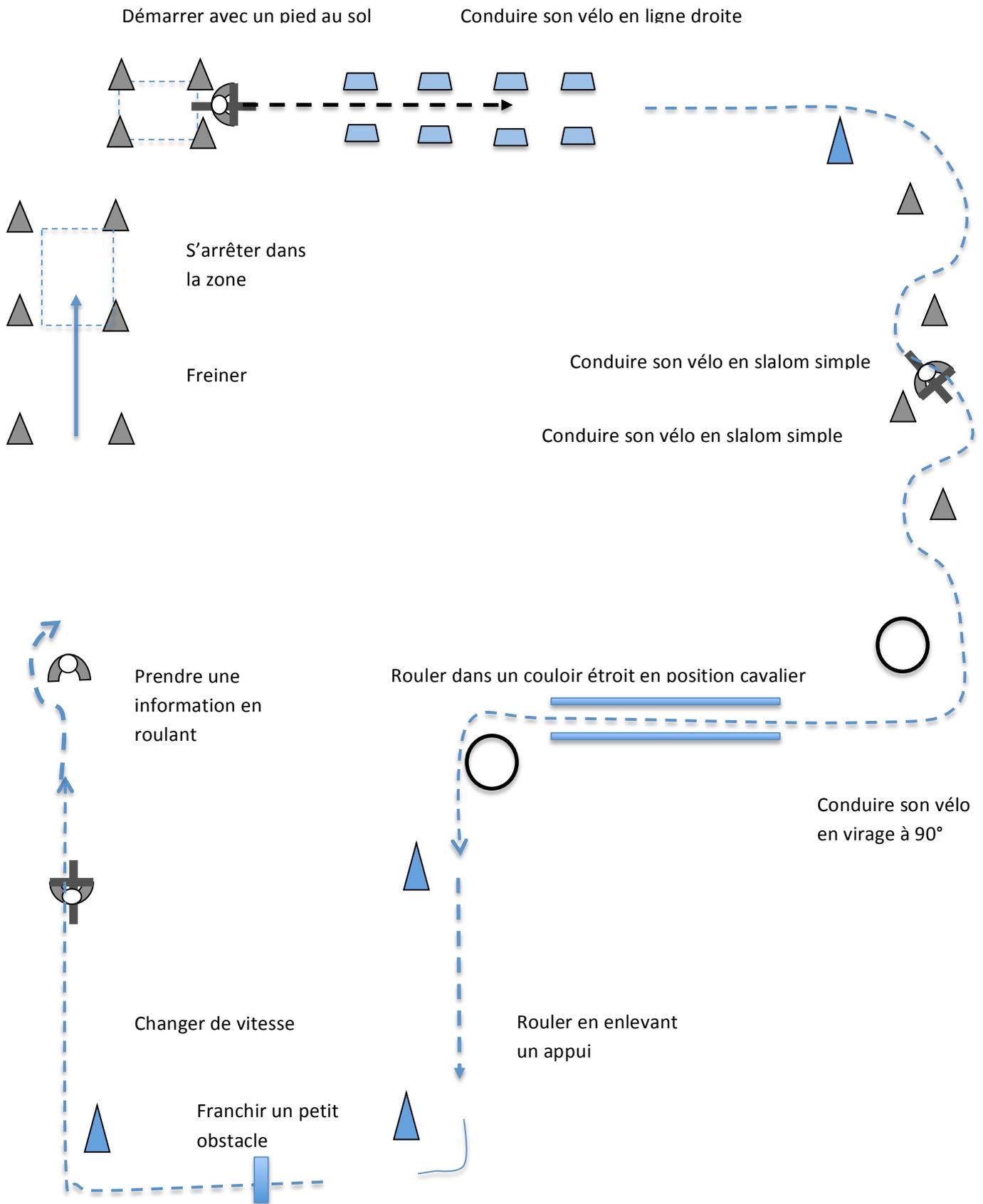
Freins

Catadioptres

Sonnette

Situation test pour valider le niveau 3

SAVOIR PEDALER



Selon l'espace disponible, le parcours test peut-être modifié voire réorganisé sur 2 espaces ou en 2 temps.

livret pédagogique

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

- | | |
|---|--------------------------|
| Être capable de mettre son casque et de le régler | <input type="checkbox"/> |
| Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle) | <input type="checkbox"/> |
| Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette) | <input type="checkbox"/> |
| Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues) | <input type="checkbox"/> |
| Être capable de maîtriser les fondamentaux | <input type="checkbox"/> |
| Monter et descendre de son vélo à l'arrêt | <input type="checkbox"/> |
| Démarrer un pied au sol | <input type="checkbox"/> |
| Conduire son vélo en ligne droite | <input type="checkbox"/> |
| Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple | <input type="checkbox"/> |
| Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée | <input type="checkbox"/> |
| Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied) | <input type="checkbox"/> |
| Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier» | <input type="checkbox"/> |
| Prendre des informations en roulant | <input type="checkbox"/> |
| Être capable d'effectuer un virage à 90° | <input type="checkbox"/> |
| Franchir un petit obstacle | <input type="checkbox"/> |
| Changer ses vitesses | <input type="checkbox"/> |

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:



PROGRAMME
SAVOIR ROULER
À VÉLO