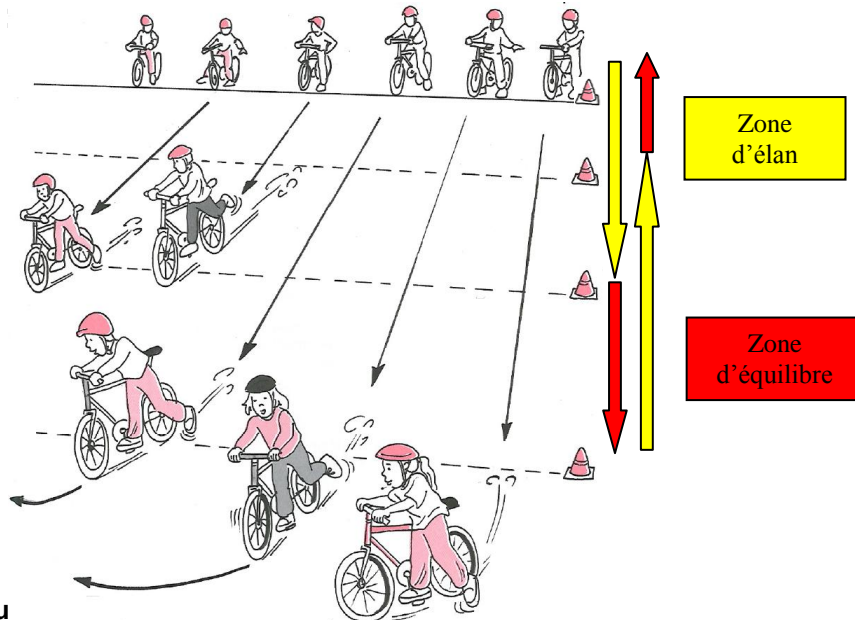


DISPOSITIF



L'organisation du

- Tout le groupe classe dans la cour ou sur un plateau sportif.
- Zones de départ (élan), d'équilibre et (environ 10m) d'arrivée matérialisées (plots).
- Travail par vagues de 5 à 7 élèves.
- La zone d'arrivée devient celle de départ (rotation) quand toutes les vagues sont passées.

Matériel :

- Plots.

Sécurité :

- Respect du sens de circulation.

CONSIGNES :

Tu mets ton pied droit sur la pédale gauche.
 Avec l'autre pied, tu pousses (comme tu le fais en trottinette) et tu cherches l'équilibre.
 Tu traverses le terrain en posant le moins de fois possible le pied au sol.
 Tu attends en bout de terrain que toutes les vagues soient passées et tu recommences.

REGULATION

Pour faciliter

- Pas de zone spécifique d'équilibre
- Zone d'équilibre réduite. (5m, 3m)
- Aide d'un camarade, à pied. (placé côté VTT, parade au niveau de l'épaule).

Pour complexifier

- Patiner du côté droit.
- Zone d'équilibre avec une largeur de plus en plus réduite, afin de conserver une trajectoire. (couloirs tracés au sol)
- Zone d'équilibre, légèrement sinueuse.

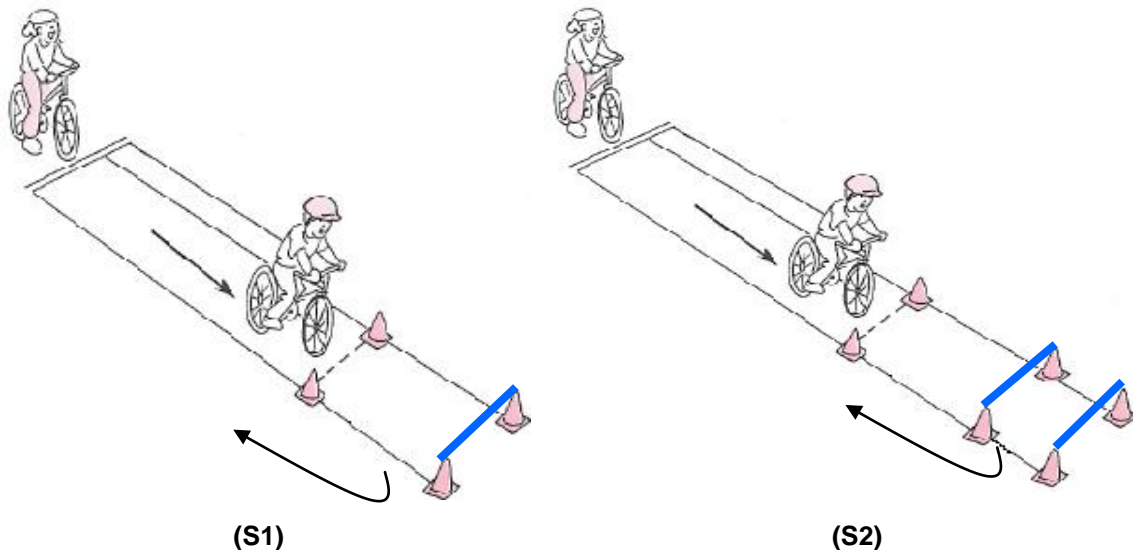
CE QUI EST A APPRENDRE

- Comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un minimum de vitesse pour construire un équilibre (dynamique).
- Allonger la « durée » de la poussée
- S'éloigner du VTT avant le départ et conserver cette position (tendre les bras pour ne pas être crispé et ramassé sur l'engin).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je diminue d'une fois sur l'autre le nombre d'appuis.
- Je traverse la zone d'équilibre sans m'arrêter.
- Je réussis 7 fois sur 10 à traverser la zone d'équilibre.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Groupes 4 ou 5 élèves selon le nombre de dispositifs.
- On revient au départ par la droite.
- Le suivant part lorsque le précédent est sur le retour.

Matériel :

- Plots et lattes

Sécurité :

- Respect du sens du retour.

CONSIGNES :

(S1) Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan).

Dans la zone de freinage, tu utilises **tes freins** de manière **t'arrêter** sans faire tomber la latte.

Tu reviens au départ par la droite.

(S2) Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan).

Dans la zone de freinage, tu utilises **tes freins** de manière **t'arrêter** pour faire tomber la première latte sans faire tomber la seconde. (freinage contrôlé)

Tu reviens au départ par la droite.

Attention ! On ne doit pas bloquer les roues !

REGULATION

Pour faciliter

- Pas de zone de freinage déterminée.
- Ne pas imposer de la vitesse.

Pour complexifier

- Réduire la zone de freinage
- Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...).
- Varier la distance entre les deux lattes (jusqu'à 30 cm) [S2]
- Varier la position sur le vélo (en danseuse).

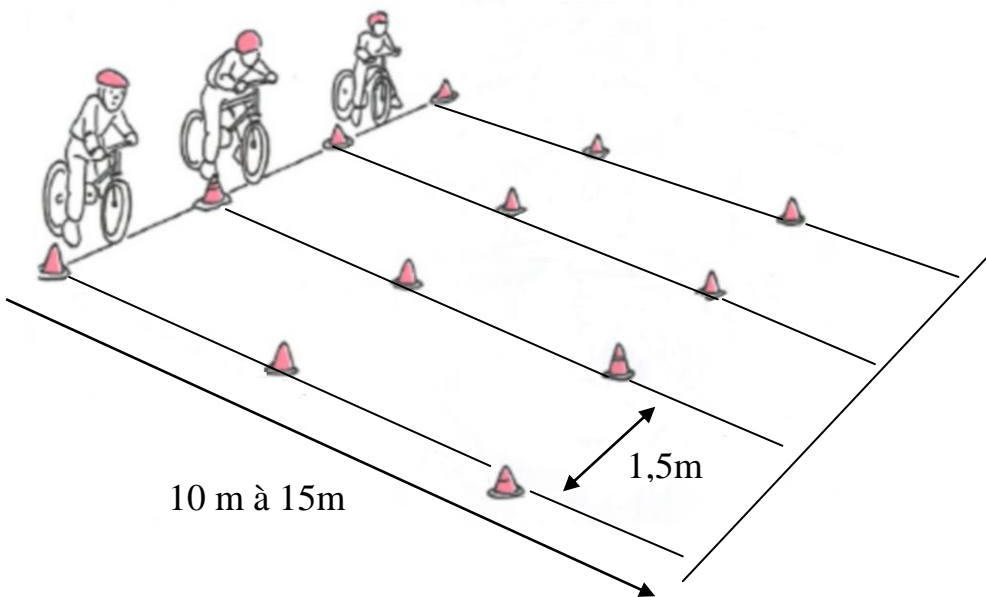
CE QUI EST A APPRENDRE

- Freiner efficacement c'est :
 - Anticiper et être toujours prêt à réagir (mains sur les freins)
 - Utiliser simultanément les deux freins
 - Ne pas bloquer les roues
- Adapter sa vitesse (freinage) en fonction de la zone.
- Transférer le poids de son corps sur l'arrière (reculer ses fesses).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 l'exercice (à m'arrêter), sans bloquer mes roues et en utilisant mes deux freins.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Groupe classe organisé en 5 groupes de 5 à 6 élèves.
- Travail par vague de 5 à 6 élèves.

Matériel :

- Plots et tracés au sol.

Sécurité :

- Retour au départ par l'extérieur en dehors de l'espace de travail.

CONSIGNES :

Au signal, vous démarrez en essayant d'aller le plus lentement possible jusqu'à la ligne d'arrivée, en restant toujours **assis** sur votre vélo.

Vous devez rester dans votre couloir et ne pas poser pied à terre.

Vous marquez un point à chaque fois que vous posez un pied à terre et que vous sortez de votre couloir.

Il faut donc obtenir le **moins possible** de points et être le dernier arrivé !

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir voire supprimer les couloirs, mais interdire les retours vers l'arrière.
- Temps imparti = 45 secondes : il faut franchir la ligne après les 45 secondes, en ayant le moins de points possible. (pas de concurrence directe avec les autres camarades).

Pour complexifier

- Couloir de 1 m de large.
- Imposer un temps minimal (1 min, 1 min 30 sec, 2 min).
- Changer la position sur le vélo (en danseuse).

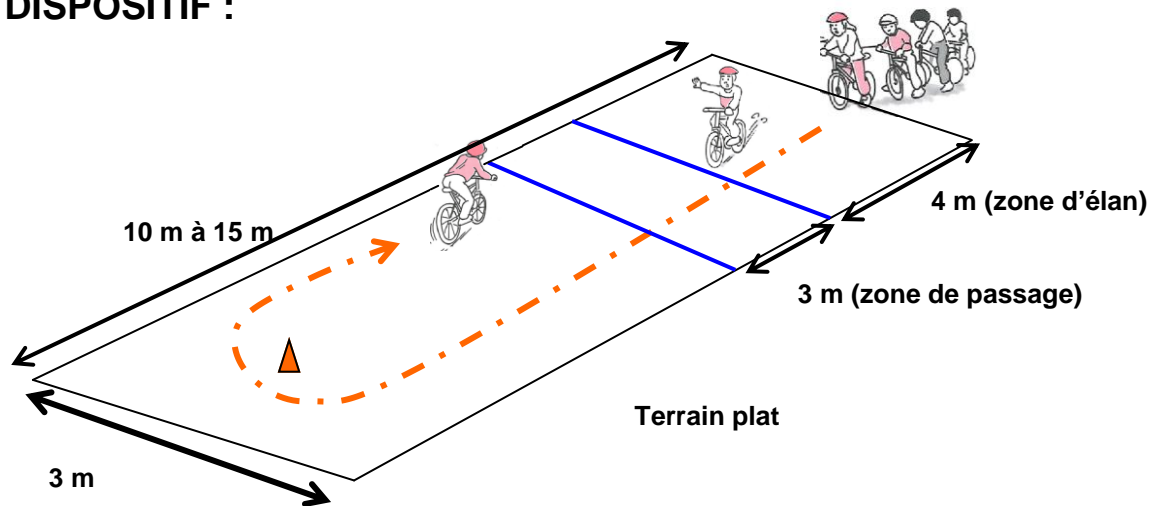
CE QUI EST A APPRENDRE

- Adapter sa vitesse à la limite de la perte d'équilibre dans un espace limité.
- Maîtriser son équilibre.
- Réduire sa vitesse en :
 - Adaptant le type de propulsion (dosage dans le pédalage continu et /ou petits à coups en baissant et en relevant la pédale).
 - Utilisant les freins (doigts en permanence sur les leviers et freinage continu ou par à coups)

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de rester le plus longtemps possible dans le couloir, sans perdre l'équilibre et en gardant une trajectoire rectiligne.
- Durant le temps imparti, je réussis à obtenir moins de 3 points au moins deux fois sur 4 passages.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- 2 Equipes de 4 à 5 élèves par dispositif (l'une est actrice, l'autre chronométreuse et inversement)

Matériel :

- Par dispositif : 1 plot (*un anneau relais, une balle relais*)
- Tracés au sol

Sécurité :

- Déterminer le sens de circulation au sein d'un dispositif

CONSIGNES :

Vous allez faire un relais lenteur : il faut réaliser le parcours le plus lentement possible, **sans perdre l'équilibre, ni sortir de la zone, ni faire demi-tour.**

Le passage de relais doit se réaliser obligatoirement dans la « zone de passage » sous peine de pénalité.

Le relayeur dispose d'une « zone d'élan » dans laquelle il se positionne et circule sur son vélo pour arriver dans la zone de passage où le passage de témoin doit s'effectuer en roulant (**on se tape de la main**).

Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier cycliste de l'équipe touche la ligne d'arrivée avec sa roue avant.

Pénalités : au temps final, à chaque fois on ajoutera : 5" si pied à terre

(cumul des pénalités)

5" si roulage hors zone

5" si passage de témoin hors zone

10" si perte du témoin

REGULATION

Pour faciliter

- Absence de zone de passage
- Absence de pénalités
- Elargir la zone d'évolution (4m)

Pour complexifier

- Nature du terrain (herbeux, sablonneux, accidenté...)
- Diminuer la zone d'élan
- Opposition duelle. (sans chronomètre)
- *Relais = un anneau, ou balle (engendre un gêne pour le pilotage, la gestion du freinage)*

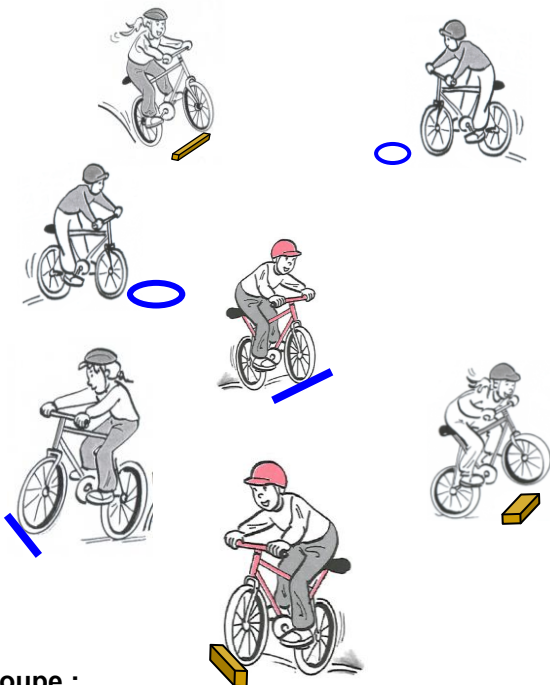
CE QUI EST A APPRENDRE

- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maitriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.
- Anticiper son départ pour arriver dans la zone de passage en même temps que le relayé.

CRITERES DE REUSSITE :

- Sur 5 passages de l'équipe, **personnellement**, réussir au moins deux fois le parcours sans pénalité. (passage de relais compris)
- Sur 5 passages, l'équipe doit améliorer au moins deux fois son temps.
- En opposition duelle, remporter au moins 2 manches sur 4.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Toute la classe

Matériel :

- Obstacles de différentes hauteurs (jusqu'à 8cm). : lattes, cerceaux, planches, caissettes, rondins.

Sécurité :

- Si utilisation de rondins, s'organiser pour les empêcher de rouler.
- Vigilance par rapport aux camarades qui évoluent dans le même espace.

CONSIGNES :

Vous allez évoluer dans la cour où sont dispersés au sol des obstacles.

A la rencontre d'un obstacle, vous devrez le franchir en faisant décoller la roue avant (elle ne doit pas toucher l'obstacle).

Vous ne devez ni vous arrêter ni mettre pied à terre.

Faites attention à vos camarades qui évoluent autour de vous. On choisit un obstacle libre.

REGULATION

Pour faciliter

- Proposer que des obstacles plats (lignes).

Pour complexifier

- Obstacle à l'intérieur d'un couloir (conservation de la trajectoire).
- Enchaîner plusieurs obstacles à la suite au sein d'un couloir.
- Varier la hauteur des obstacles au sein d'un même couloir.
- Varier la nature du terrain.

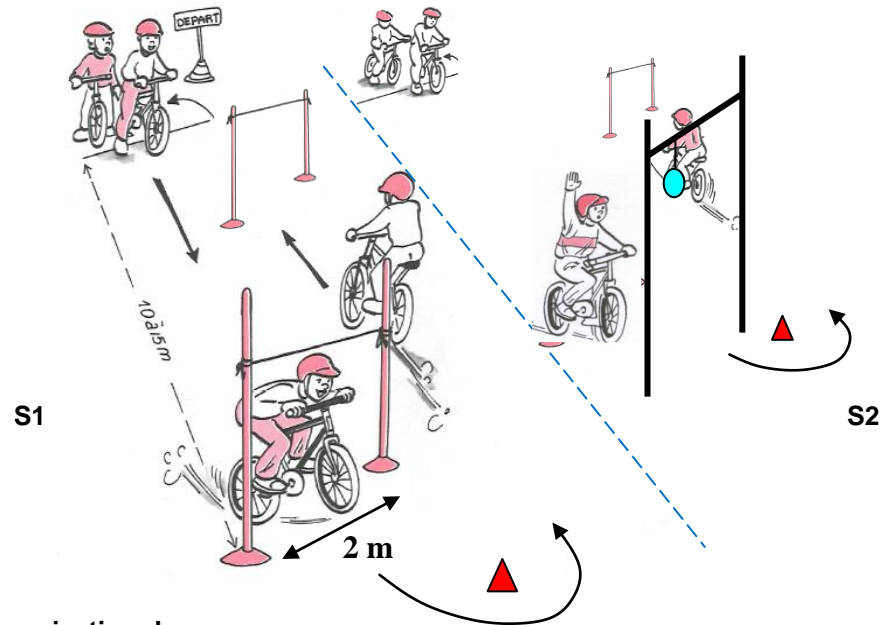
CE QUI EST A APPRENDRE

- Créer suffisamment de vitesse et l'utiliser
- En position debout sur les pédales, coordonner la poussée sur celles-ci et la traction des bras sur le guidon pour soulever la roue avant.
- Amortir la réception de la roue avant en transférant le poids du corps vers l'avant et en fléchissant les bras.
- Maintenir son équilibre et conserver sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de franchir au moins 4 fois sur 6 un obstacle de 5 cm d'épaisseur, sans m'arrêter, sans mettre un pied à terre tout en conservant une trajectoire rectiligne.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Sur terrain plat, groupes de 4 à 5 élèves par dispositif.
- Le suivant part quand le précédant franchit le premier obstacle.

Matériel :

- Plots
- Poteaux et élastiques ou poteaux et lattes (cf acso) (hauteur des élastiques entre 20 et 30cm au dessus du guidon).

CONSIGNES :

Vous passez sous les obstacles sans les toucher, ni vous arrêter, tout en conservant votre trajectoire.

REGULATION

Pour faciliter

- Augmenter la hauteur de l'obstacle.

Pour complexifier

- Tracer un couloir de 1 m de large sous l'obstacle. (ou disposer deux coupelles entre lesquelles on doit passer).
- Varier la configuration du terrain (en montée, en descente).
- Varier les hauteurs sur le même parcours.
- Enchaîner plusieurs obstacles à intervalles irréguliers.
- Obstacle(s) en virage.
- Toucher un objet suspendu. (S2)
- Enchaîner toucher un objet suspendu et un passage sous un élastique bas. (S2)

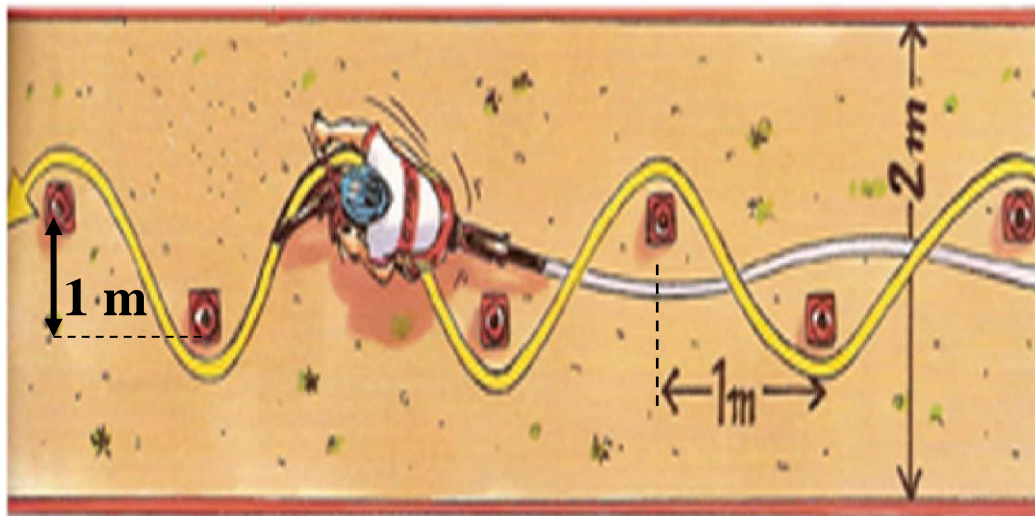
CE QUI EST A APPRENDRE

- Maîtriser son équilibre tout en conservant sa trajectoire.
 - Prendre appui sur les pédales à l'horizontale
 - Transférer ses fesses vers l'arrière
 - Fléchir son buste qui s'approche du guidon en tirant les coudes vers le bas.
 - Regarder tôt devant soi et anticiper, (notamment en montée = avoir suffisamment de propulsion pour réaliser les 3 actions citées ci-dessus).
 - Se mettre debout sur les pédales et lâcher une main. (S2)

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 4 passages sur 6 sans toucher les obstacles, ni mettre pied à terre.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- 4 à 6 élèves par dispositif, passage individuel (le suivant part quand le prédécesseur a franchi la 4^{ème} coupelle).

Matériel :

- 8 coupelles disposées en quinconce et un couloir tracé de 2 m de largeur par dispositif.

Sécurité :

- Respecter les écarts
- Respecter le retour (en dehors des couloirs)

CONSIGNES :

Tu dois slalomer entre les coupelles seulement avec la roue avant.
 La roue arrière ne passe pas de l'autre côté des coupelles.
 Ainsi ton vélo va « coiffer » les coupelles (elles passeront entre les deux roues).

Attention ! Tu ne dois ni toucher les coupelles, ni mettre pied à terre !

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir le couloir (voire le supprimer)
- Agrandir l'espace entre les coupelles tant en longueur (jusqu'à 3m) qu'en largeur (jusqu'à 2m)
- Slalom traditionnel : les 2 roues contournent les plots.

Pour complexifier

- Réduire le couloir.
- Changer la position sur le vélo (en danseuse).
- Introduire le facteur temporel (temps imparti, battre son record...)

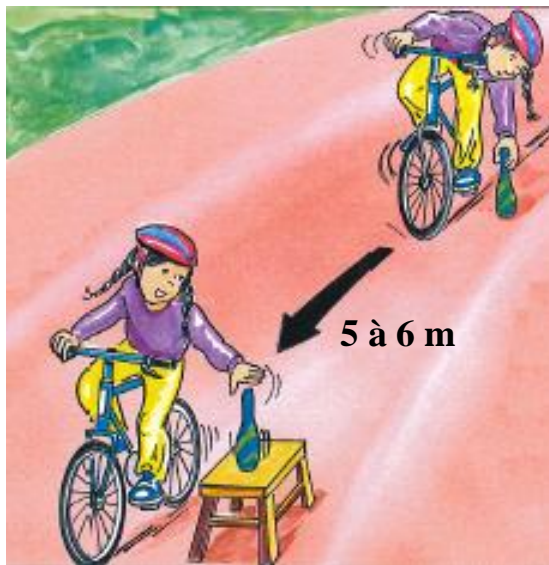
CE QUI EST A APPRENDRE

- Utiliser tout l'espace disponible pour tourner.
- Percevoir la dissociation des trajets des roues avant et arrière.
- Gérer sa vitesse
- Gérer son équilibre

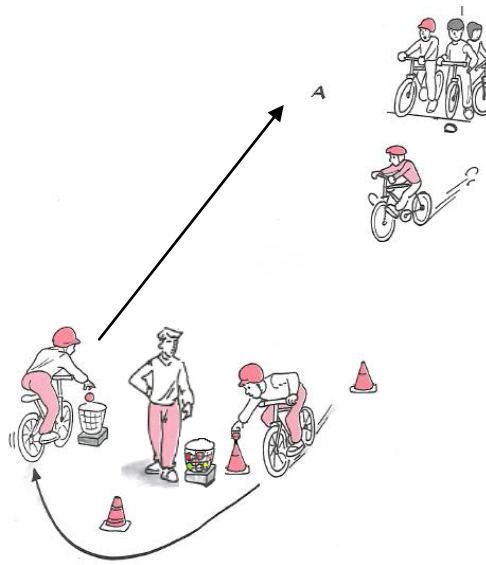
CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de réaliser le parcours sans toucher les coupelles et sans mettre pied à terre au moins 3 fois sur 5.

DISPOSITIFS :



S1



S2

L'organisation du groupe :

- Groupes de 5 à 6 élèves par dispositif.
- 1 élève par groupe est chargé de remettre en place le plot (S1) ou de poser la balle sur le plot (S2).

Matériel :

- S1 : Plots et chaises/bancs
- S2 : Plots et balles

Sécurité :

- Retour en dehors du parcours.

CONSIGNES :

Tu roules et tu prends le plot que tu reposes un peu plus loin sur le banc/la chaise (S1) et tu reviens au départ. (libre choix de la main).

Si S1 est réalisée sans problème, passer à S2 :

Tu roules et tu prends la balle située en haut du plot et tu la déposes dans le seau après avoir tourner autour du troisième plot et tu reviens au départ.

On ne doit ni s'arrêter, ni tomber et reposer l'objet au bon endroit.

REGULATION

Pour faciliter

- Toucher le plot au sol sans le saisir.
- Le plot à saisir est surélevé.

Pour complexifier

- Effectuer le parcours dans un couloir (trajectoire le plus rectiligne possible)
- Lancer la balle dans le seau (distance de passage par rapport au seau).
- Varier la hauteur des plots, voire utiliser des coupelles.
- Travailler avec l'autre main.
- Ramasser d'une main et reposer de l'autre main.

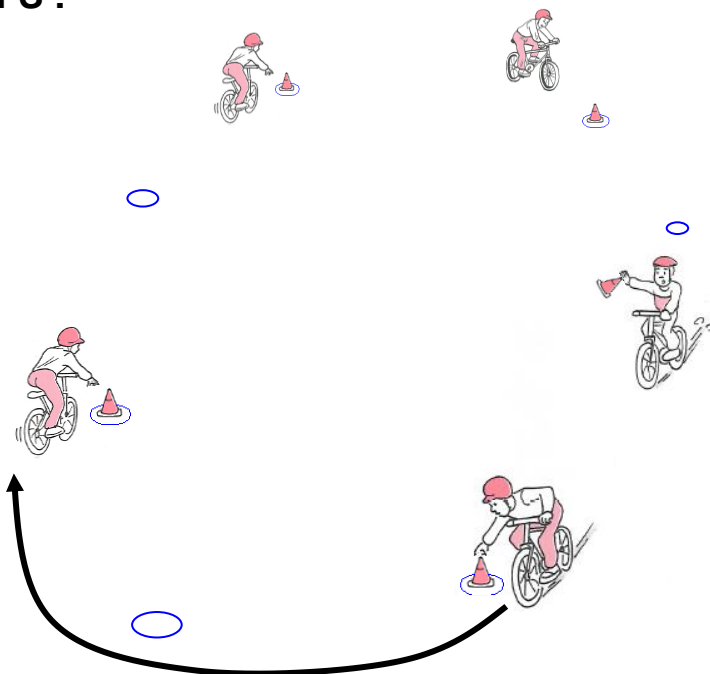
CE QUI EST A APPRENDRE

- S'organiser pour permettre un ramassage équilibré :
 - Jambe tendue du côté où l'on ramasse ;
 - Ecarter l'autre jambe (genou vers l'extérieur)

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis le parcours au moins 4 fois sur 5, sans perdre l'équilibre et en ramassant puis déposant l'objet correctement.

DISPOSITIFS :



L'organisation du groupe :

- Groupes de 5 à 6 élèves par dispositif.

Matériel :

- Plots et cerceaux

CONSIGNES :

Vous tournez autour du cercle réalisé avec les cerceaux.

Tout en roulant, vous prenez un plot que vous déposez dans le cerceau suivant. Et ainsi de suite.

On ne se double pas et on maîtrise sa vitesse.

On ne doit ni s'arrêter, ni tomber et reposer le plot dans le cerceau.

REGULATION

Pour faciliter

- Retour sur les S1 et S2 de la fiche "Maîtriser l'équilibre en libérant un appui main n°1".
- Un seul plot à faire progresser collectivement de cerceau en cerceau.

Pour complexifier

- Varier la hauteur des plots, voire utiliser des coupelles.
- Travailler avec l'autre main (changer de sens de rotation)
- Ramasser d'une main et reposer de l'autre main (donc trajectoire en slalom)

CE QUI EST A APPRENDRE

- S'organiser pour permettre un ramassage équilibré :
 - Jambe tendue du côté où l'on ramasse ;
 - Ecarter l'autre jambe (genou vers l'extérieur)

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 enchainements (ramassage/dépose) 5, sans perdre l'équilibre.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- (S1) : 1 ficelle lestée d'une balle suspendue sur un parcours discontinu
- (S2) : 3 à 4 ficelles lestées dans un couloir continu d'une largeur maximale de 2m.
- 2 à 3 élèves par dispositif, le suivant part quand le précédent a franchi la ligne d'arrivée.
- 4 à 5 élèves par dispositif, le suivant part quand le précédent a esquivé le deuxième objet. (S2)

Matériel :

- Ficelles lestées suspendues à des arbres, buts,... (longueur des ficelles = garder une hauteur d'environ 60 cm par rapport au guidon)
- Lattes, tracés pour matérialiser le couloir.

Sécurité :

- Sens imposé de la circulation.

CONSIGNES :

Tout en circulant dans le couloir, tu esquives la balle suspendue, en maintenant la tête et les épaules d'un côté, et le VTT de l'autre.

Tu ne dois ni sortir du couloir, ni mettre pied à terre, ni toucher la balle.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir le couloir.
- Supprimer le couloir.
- Raccourcir les ficelles.
- Esquives unilatérales.

Pour complexifier

- Allonger les ficelles. (jusqu'à 45cm / guidon)
- Réduire la largeur du couloir.
- Enchaîner les esquives dans un espace continu (S2).
 - Esquives unilatérales.
 - Esquives alternées.
- Introduire le critère temporel
 - Temps maxi
 - Battre son record...
- Varier la position sur le vélo (en danseuse)
- Nature du terrain : herbe, dévers...

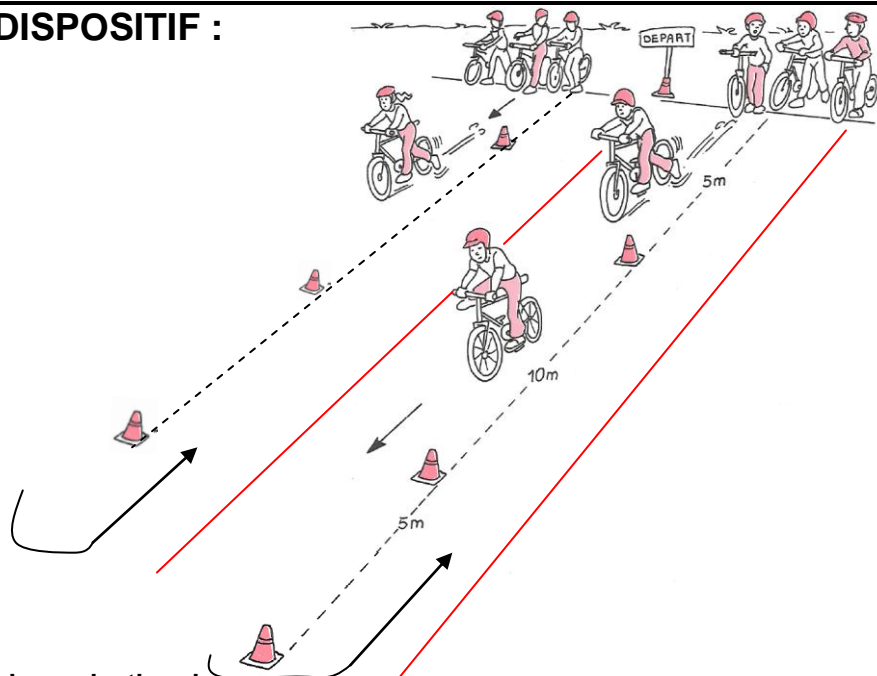
CE QUI EST A APPRENDRE

- Adapter sa vitesse en maîtrisant son équilibre.
- Transférer le poids de son corps tout en conservant son équilibre et en conservant sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable d'esquiver l'obstacle des deux côtés sans mettre pied à terre, ni sortir du couloir au moins 3 fois sur 4. (S1)
- Je suis capable d'enchaîner les esquives sans toucher les objets, ni mettre pied à terre et sans dévier de ma trajectoire, 3 fois sur 4. (S2)

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Parcours en ligne droite de 20m. (l'aller-retour est matérialisé pour chaque groupe)
- 4 à 5 élèves par parcours.

Matériel :

- Plots.
- Tracés au sol.

Sécurité :

- Respecter le sens de rotation
- Départ du suivant, quand le camarade précédent est assis sur sa selle.

CONSIGNES :

1^{er} passage : Tu mets ton pied gauche sur la pédale gauche.
Avec l'autre pied, tu pousses (comme tu le fais en trottinette) et tu prends de la vitesse.
Arrivé au premier plot, tu enjambes la selle et tu pédales jusqu'au second plot.
Entre le second et le troisième plot, tu ralentis et enjambes à nouveau la selle pour descendre de ton VTT.

Pour le retour, tu changes de pied (pied droit sur pédale droite).

2^{ème} passage et suivants : Tu travailles du côté où tu es le plus à l'aise.

REGULATION

Pour faciliter

- Evolution libre (absence de zones), mais sens imposé pour la sécurité.

Pour complexifier

- Enchaîner, patiner-enjamber-pédaler-enjamber-patiner....
- Aller du côté préférentiel, retour du moins bon.
- Travail exclusivement du « mauvais côté ».
- Agir sur la largeur d'évolution du couloir d'évolution. (2m, 1m)

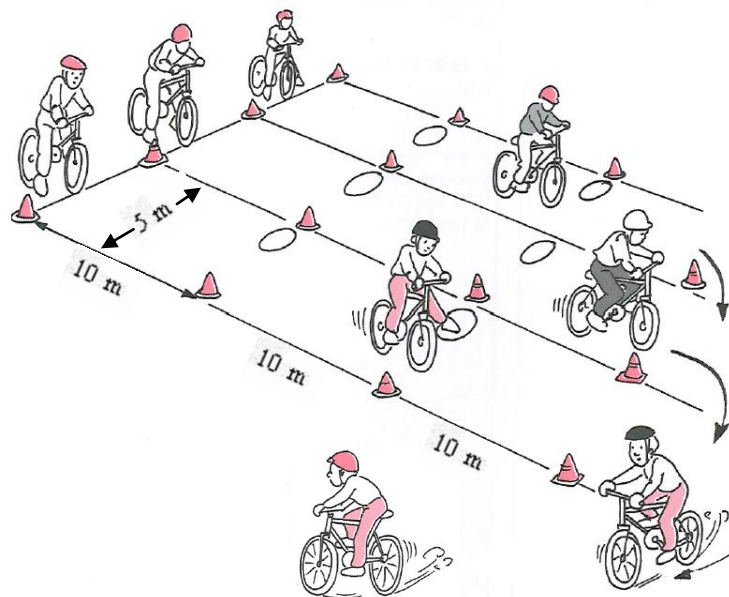
CE QUI EST A APPRENDRE

- Garder les bras tendus pour s'éloigner du VTT.
- Comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un minimum de vitesse pour construire un équilibre (dynamique).
- Allonger la « durée » de la poussée
- Gérer sa vitesse.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis 7 passages sur 10 sans m'arrêter.
- Je réussis 7 passages sur 10 sans m'arrêter ni sortir du couloir.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- En colonnes, selon le nombre possible de couloirs (3 à 4).
- Travail par vagues de 3 à 4 élèves. La vague suivante part au moment où le dernier élève de la précédente quitte le deuxième cerceau.

Matériel :

- Plots
- Cerceaux

Sécurité :

- Retour en dehors des couloirs, par un côté. (ou deux côtés si possibilité).

CONSIGNES :

aux élèves :

- Tu te places à gauche de ton VTT, tu montes et tu démarres.
- Tu t'arrêtes au niveau de chaque cerceau, en posant le pied gauche dans celui-ci, puis tu redémarres.
- Tu reviens par le(s) côté(s), au point de départ où tu t'arrêtes et descends de VTT.
- Vous effectuez 5 passages chacun.
- **Attention ! Tu dois t'arrêter complètement en posant le pied dans le cerceau et sans le toucher.**

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la taille du cerceau.
- Un seul cerceau.

Pour complexifier

- Idem mais départ à droite et pose pied droit.
- Pose alternative pied droit, pied gauche.
- Départ en enjambant la selle.
- Couloirs non rectilignes.
- Jouer sur la nature et la déclivité du terrain.

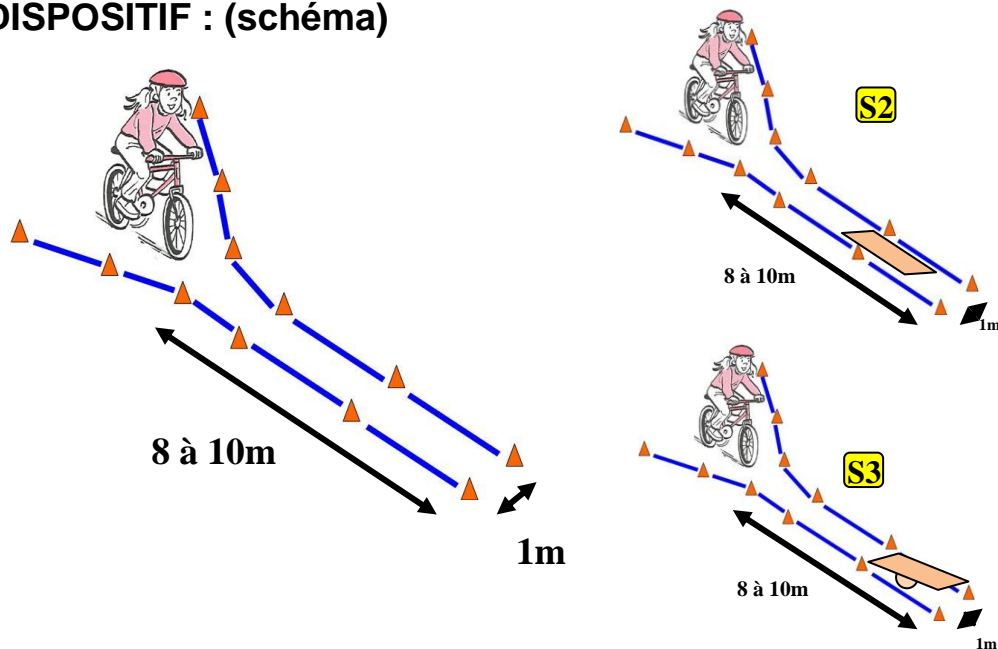
CE QUI EST A APPRENDRE

- Transférer le poids de son corps d'un côté et de l'autre du VTT.
- Adapter et maîtriser sa vitesse dans un espace restreint.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis 3 passages sur 5 sans toucher les cerceaux.

DISPOSITIF : (schéma)



L'organisation du groupe :

- 4 à 5 élèves par dispositif
- Le suivant part quand le précédent est sorti du couloir.

Matériel :

- Plots, lattes ou tracés au sol
- Attention : la longueur de la bascule doit être supérieure à l'entraxe des vélos des élèves

Sécurité :

- Retour sur le côté en dehors du dispositif.

CONSIGNES :

Vous devez suivre le sentier qui devient de plus en plus étroit.
Vous ne devez ni vous arrêter, ni sortir du sentier.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir le sentier (1,2m maxi)

Pour complexifier

- Dans la zone des 10m :
 - Je regarde sur le côté.
 - Je regarde vers l'arrière.
 - Je lâche une main.
 - Je lâche une main et je regarde vers l'arrière.
 - Je roule sur une planche posée au sol (S2).
 - Je passe sur la bascule (S3). (transfert du poids du corps d'avant en arrière)
- Le parcours à suivre est sinueux (attention : ne pas proposer des virages serrés qui nécessitent une prise de conscience de la dissociation des trajets des roues avant et arrière).

CE QUI EST A APPRENDRE

- Comprendre la relation existant entre sa vitesse et son équilibre.
- Dissocier les mouvements du buste, des bras pour conserver une trajectoire rectiligne.
- Décentrer son regard de la roue avant (regarder devant).
- Se positionner vers l'avant dans la phase ascendante et vers l'arrière dans la phase descendante. (debout sur les pédales).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 3 passages sur 5 sans poser le pied au sol ni sortir du sentier (dans chaque variantes).

DISPOSITIF :

Dans un espace où existent des tracés au sol (stade, plateau sportif, cour de récréation).



L'organisation du groupe :

- déterminer un même sens de circulation.

Matériel :

- tracés au sol existants ou les réaliser au plâtre par exemple.

Sécurité :

- déterminer un même sens de circulation.

CONSIGNES :

Tu dois suivre le tracé de ton choix.

Ta roue **avant** doit être au contact du tracé. Tu ne dois pas mettre pied à terre, ni t'arrêter.

Attention aux changements de direction !

REGULATION

Pour faciliter

- Réaliser un double tracé (= ligne large de 10 à 15 cm de large à suivre.)
- Chemin à suivre (matérialisé par la rubalise de part et d'autre).
- Possibilité de mettre pied à terre.
- Eviter les angles droits. (rayon de courbure important)

Pour complexifier

- Alternier la nature du terrain
- En léger dévers.
- Rester au contact le plus longtemps possible.
- Supprimer un appui du vélo :
 - en danseuse.
 - une seule main sur le guidon.
- **Tracé à suivre avec la roue arrière.**

CE QUI EST A APPRENDRE

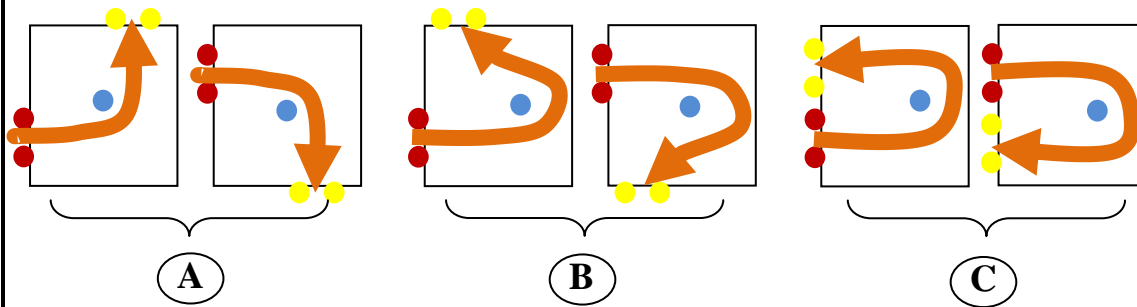
- Concentrer son regard de la roue avant pour ajuster sa trajectoire.
- Anticiper le changement de direction.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maîtriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.
- **Dissocier les trajets des roues avant et arrière.**
- **Décentrer son regard de la roue avant.**

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis à suivre un tracé sur une dizaine de mètres.
- Je réussis à suivre un tracé durant le temps imposé par le maître.

DISPOSITIF :

Dans des espaces carrés de 3 m de côté, il s'agira de réaliser un trajet imposé. Des entrées et sorties de zone sont matérialisées par des plots, coupelles ou autre matériel (bouteilles en plastique). Plot de contournement dans chaque zone.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- Chaque atelier est doublé. (Aussi, chaque atelier est proposé dans les deux sens de rotation => 12 zones.

Nb : Au départ, 6 zones A, 4 zones B et 2 zones C pour permettre une fréquence de passages et une certaine fluidité. En fonction de l'évolution, des zones A se transformeront en B ou C pour garantir une quantité optimale de l'activité de l'élève.

Matériel :

- 12 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- Plots, coupelles, bouteilles en plastique

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises la figure imposée, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

Si tu as réalisé la figure A dans les deux sens, tu peux passer à la suivante. Etc...

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la zone
- Supprimer la zone et se focaliser sur la trajectoire (entrée, contournement, sortie)

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

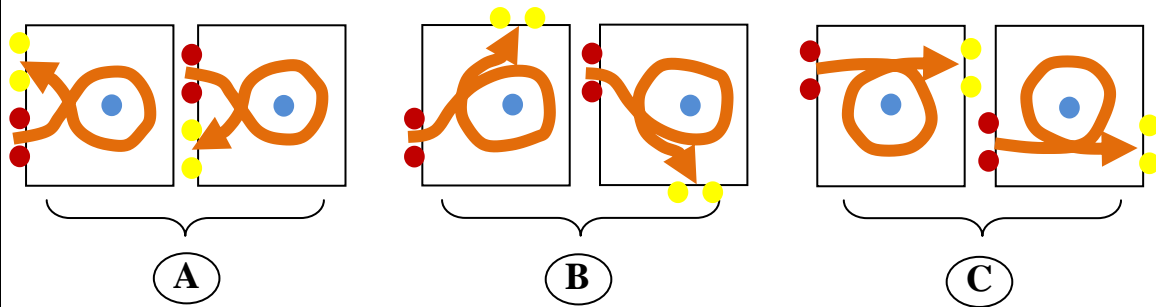
- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maîtriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

DISPOSITIF :

Dans des espaces carrés de 2,5 m de côté, il s'agira de réaliser un trajet imposé. Des entrées et sorties de zone sont matérialisées par des plots, coupelles ou autre matériel (bouteilles en plastique). Plot de contournement dans chaque zone.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- Chaque atelier est doublé. (Aussi, chaque atelier est proposé dans les deux sens de rotation => 12 zones.

Nb : Au départ, 6 zones A, 4 zones B et 2 zones C pour permettre une fréquence de passages et une certaine fluidité. En fonction de l'évolution, des zones A se transformeront en B ou C pour garantir une quantité optimale de l'activité de l'élève.

Matériel :

- 12 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- Plots, coupelles, bouteilles en plastique

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises la figure imposée, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

Si tu as réalisé la figure A dans les deux sens, tu peux passer à la suivante. Etc...

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la zone
- Supprimer la zone et se focaliser sur la trajectoire (entrée, contournement, sortie)

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maitriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

DISPOSITIF :

Dans un espace rectangulaire de 4m x 3m, disposer deux plots. Il faut réaliser un circuit en huit autour de ces deux plots.

**L'organisation du groupe :**

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- 5 à 8 ateliers identiques

Matériel :

- 5 à 8 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- 10 à 16 plots

Sécurité :

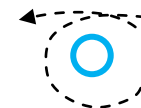
- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises un huit autour des deux plots, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

REGULATION**Pour faciliter**

- Un seul plot et faire le tour de celui-ci sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre, ni toucher le plot.



- Elargir, voire supprimer la zone.

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.

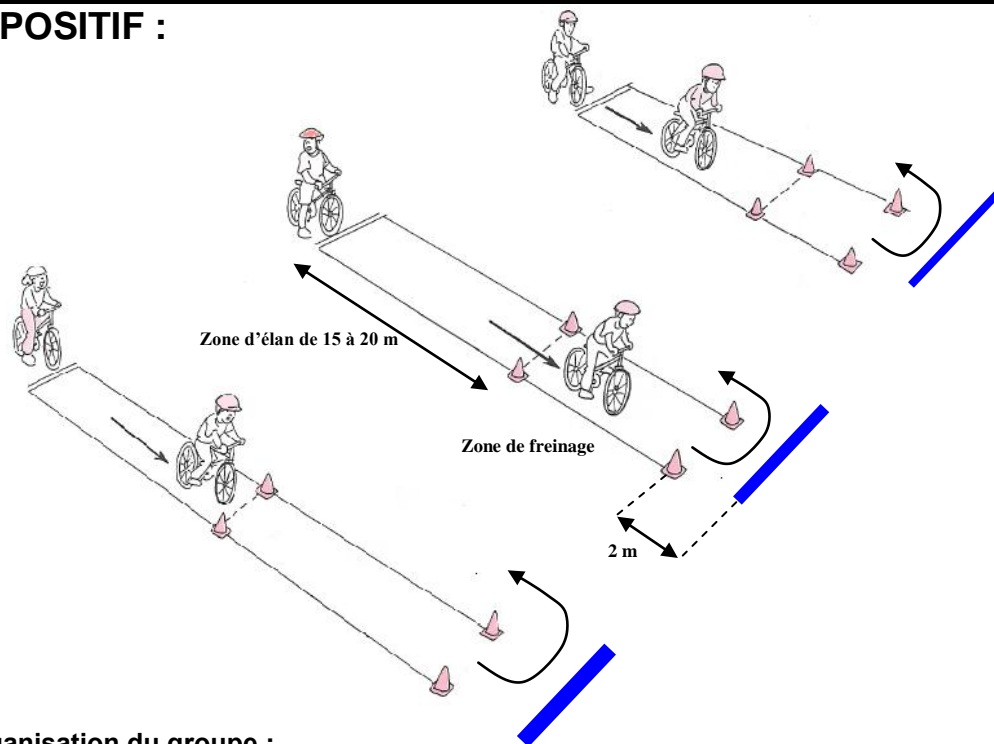
CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maîtriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Par vagues de 4 ou 5 élèves selon le nombre de dispositifs.
- On revient au départ par la gauche.
- Le suivant part lorsque le précédent vire aux derniers plots.

Matériel :

- Plots et lattes

Sécurité :

- Respect du sens du retour.

CONSIGNES :

Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan).
 Dans la zone de freinage, tu utilises **tes freins** de manière à réduire ta vitesse afin qu'elle te permette de tourner (à gauche) aux seconds plots, sans toucher la latte.
 Tu reviens au départ.

Attention ! On ne doit pas bloquer les roues !

REGULATION

Pour faciliter

- Reculer la latte en fin de parcours. (2,5m)

Pour complexifier

- Réduire à 1,5m l'éloignement de la latte.
- Zone de freinage courte (4 à 5m).
- Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...).

CE QUI EST A APPRENDRE

- Freiner efficacement c'est :
 - Anticiper et être toujours prêt à réagir (mains sur les freins)
 - Utiliser simultanément les deux freins
 - Ne pas bloquer les roues
- Adapter sa vitesse (dosier son freinage) en fonction de la zone.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 l'exercice en réduisant ma vitesse, sans bloquer mes roues et en utilisant mes deux freins.

1

Ne démarre pas en trottinette

Ne parvient pas à grimper

Sort du couloir

Perd l'équilibre (pied à terre)

Départ : démarrer en trottinette et grimper sur son vélo, en ayant une trajectoire rectiligne.

2

Met pied à terre

Touche de la roue avant

Touche de la roue arrière

Enchaîner un slalom entre les cônes, sans poser le pied à terre et sans faire tomber un cône.

3

Refuse l'obstacle

Met pied à terre

Ne sort pas en bout de bascule

Franchir la bascule, sans tomber.

4

Met pied à terre

Sort de la zone (en largeur)

Traverse en moins de 5 secondes.

Zone de lenteur : 5 secondes minimum pour traverser la zone

5

Ne tend pas le bras

Ne regarde pas vers l'arrière

Sort de la zone (en largeur)

Met pied à terre

Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en tendant le bras gauche.

6

Met pied à terre

Sort de la zone (en largeur)

Touche le cerceau de la roue avant

Touche le cerceau de la roue arrière

Effectuer un tour complet du cerceau, sans poser le pied à terre et sans sortir de la zone.

7

Met pied à terre

Sort de la zone (en largeur)

Rouler droit sans sortir du chemin.

8

Franchit un seul rondin

Met pied à terre

Franchir les rondins sans poser un pied à terre.

9

Ne touche pas l'objet

Met pied à terre

Passer sous l'élastique et toucher l'objet suspendu avec une main.

10

Ne saisit pas la balle

Pose pied à terre

Ne dépose pas la balle dans le seau

Prendre la balle posée sur le cône et la déposer dans le seau sans s'arrêter.

11

Freine avant la zone de freinage

La roue arrière dérape

Fait tomber les deux lattes

Fait tomber la latte après avoir mis pied à terre

Ne fait pas tomber la 1ère latte

Arrivée

Prendre de l'élan, freiner après les cônes jaunes, et faire tomber la première latte avant de poser le pied à terre. La seconde latte ne doit pas tomber.

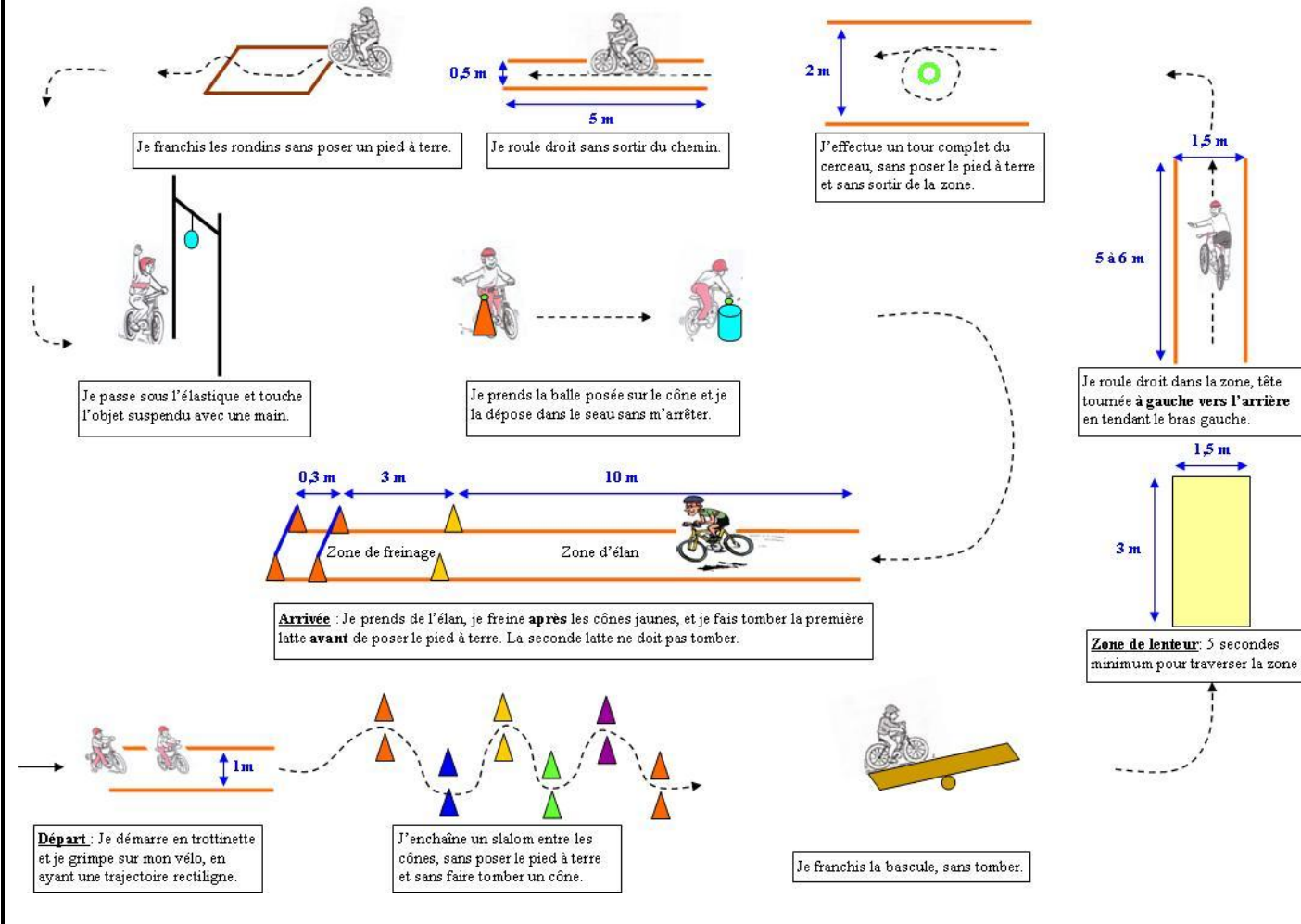
Nom :

Prénom :

Temps :

EVALUATION

DISPOSITIF :



CONSIGNES :

Vous allez effectuer un parcours chronométré, au cours duquel vous devrez respecter les consignes de chaque atelier.
 Nous allons découvrir tous les ateliers, puis vous vous exercerez sur chacun.
 Lorsque tous les ateliers seront testés, vous effectuerez un passage d'essai où vous allez les enchaîner.
 Ensuite, vous serez chronométrés.
Mais attention, le temps n'est qu'un indicateur : le plus important est de faire le moins d'erreurs possible.

L'organisation du groupe

Découverte générale :

- Groupe classe

Test :

- Groupe de 4 à 5 élèves sur un enchaînement de 2 à 3 ateliers (1/2 ; 3/4/5 ; 6/7/8 ; 9/10/11)
- Rotation des groupes toutes les 7 à 8 minutes

Passage d'essai :

- Groupe classe
- Le suivant part quand le précédent est arrivé à l'atelier n°5 (rouler en tendant le bras et en regardant vers l'arrière)

Evaluation :

- Répartition en groupes d'acteurs et observateurs.
- Un chronométreur.
- Chaque observateur est attaché à un atelier précis et est en possession de la fiche d'observation propre à cet atelier.
- Il la complète en y indiquant l'identité du camarade et ses résultats

exemple :

2

Chibaut

Met pied à terre
Touche de la roue avant
Touche de la roue arrière

Enchaîner un slalom entre les cônes, sans poser le pied à terre et sans faire tomber un cône.

- L'enseignant est en possession des fiches individuelles globales (cf :fiche évaluation) où il notera le temps réalisé pour chacun des élèves.
- En classe, chaque élève récupèrera ses 11 fiches d'ateliers et complètera sa fiche individuelle d'évaluation globale.