Cycle vélo

Séance 1

1. Proposer du matériel dispersé dans la cour et laisser les élèves investir l’espace.

Au coup de sifflet ou au signal visuel (panneau stop) : freiner

Au coup de sifflet ou au signal visuel : accélérer

Au coup de sifflet ou au signal visuel : ralentir

1. Ateliers

**MANIABILITE**

**En binôme**

Atelier1/ slalom

Slalom avec des cerceaux

Atelier 2/ conduire à une main

Transporter une balle de tennis d’un point A (balle posée en hauteur à un point B seau) sans poser le pied à terre

Atelier 3/ espace

Rouler dans un espace délimité par une planche ou deux ficelles

Atelier 4/ tourner, baisser

Passer sous un obstacle et faire des huit

**LES ELEMENTS DU VELO**

**individuellement**

 Les enfants doivent trouver le maximum de noms concernant les différentes parties du vélo et les placer au bon endroit (utiliser des post-it ou des feuilles avec du scotch ou patafixe).

+ les points de vérification (hauteur de selle et taille du vélo)

**ROULER EN GROUPE**

Au coup de sifflet ou au signal visuel (panneau stop) : freiner

Au coup de sifflet ou au signal visuel : accélérer

Au coup de sifflet ou au signal visuel : ralentir

Rouler en tête et passer derrière

1. Retour sur les ateliers :
	* A l’écrit par groupe

Que fallait-il faire dans l’atelier 1 ? Quelle difficulté avez-vous rencontré ?

* + Mise en commun orale : chaque binôme présente un atelier
* Je voulais vérifier si …………..

Commencer la grille d’évaluation : nombre d’éléments du vélo trouvés

 Critères de réussite : freiner, changer d’allure, tourner, conduite à une main, garder une trajectoire

Séance 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Atelier1 : Maniabilité | Atelier2 : Rouler en groupe | Atelier3 : Connaissance du vélo |
| **Atelier1/** slalomSlalom avec des cerceaux**Atelier 2/** conduire à une mainTransporter une balle de tennis d’un point A (balle posée en hauteur à un point B seau) sans poser le pied à terre**Atelier3/** Freiner avant un obstacle**Atelier4 /**Rouler dans un espace restreint*Autonomie* | **Première phase :** Rouler derrière l’adulte - en tendant le bras droit puis gauche- en se retournant-en se mettant debout sur les pédales**Seconde phase :** mener un groupeUtiliser un code pour freiner,démarrer, ralentirSe passer l’information d’un obstacle situé sur la route*Avec un adulte* | **Première phase :**Reprendre les différents éléments du vélo trouvés et différencier les vitesses des plateaux et pignons**Seconde phase :**Relever quelques éléments (selle, freins, pneus, taille du vélo, vitesses) et les vérifier sur son propre vélo.En binôme : co-évaluer la vérification des éléments*Avec un adulte* |

Séance 3

**RESPECTER LES PANNEAUX DU CODE DE LA ROUTE**



Demander aux élèves la signification des panneaux mis en place.

Introduire des piétons.

Mettre en place des gendarmes qui observent les agissements des conducteurs. Les arrêter et leur signifier leur infraction au cas où.

Simplifier le rond-point (3 ou 4 branches)

Ne pas mettre de plots

Travailler uniquement avec les panneaux : stop, tournez à gauche , tournez à droite et sens interdit.

**Le bon braquet**

Première phase : expérimentation

Laisser partir les élèves et leur demander de changer de vitesses avec pour l’objectif qu’il n’y ait pas de bruit lors du passage d’un braquet à l’autre.

Seconde phase : même chose mais en observant ce qui se passe lorsqu’on a changé de vitesse au niveau du pédalage.

On appuie moins sur les pédales lorsqu’on se met sur le petit plateau.

*Situation problème : je suis sur la vitesse 4 , j’aborde un faux plat puis une côte et enfin la descente. Indique ton changement de vitesse en précisant le braquet.*

Troisième phase : même chose mais en observant les mètres parcourus.

En un tour de pédalier : quand parcourt-t-on le plus de mètres ?Sur la vitesse 3 ou 6 ?

Expérimentation avec un vélo que l’on retourne