



académie  
Lyon

direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Rhône  
éducation  
nationale

*Inspection de l'Éducation  
Nationale*

*Circonscription de Meyzieu*

83 chemin de Pommier  
69 330 Meyzieu  
Tél : 04 78 04 61 94  
[ce.0692392a@ac-lyon.fr](mailto:ce.0692392a@ac-lyon.fr)

# Projet Vélo APER Cycle 3

**Compétence EPS visée :**

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnements**

30/10/2013

## Sommaire

1- La Compétence 2 et ses enjeux éducatifs	Page 3
2- Analyse de l'activité vélo	Page 4
3- Ce qu'il y a à apprendre au cours du module vélo APER	Page 5
4- Déroulement du module	Page 7
5- Evaluer : pourquoi, comment ?	Page 31
Annexes	Page 33

*Rédaction : F. DELAY-GOYET CPC EPS, K. HUGON, S. VALOUR, A. FOREST, L. CARTAILHAC ETAPS, d'après le document Equipe Départementale EPS/ETAPS Ville de Lyon.*



Ce pictogramme signifie que vous trouverez des ressources dans le **cahier du cycliste** (fiches élèves, activités à mener en classe).

# 1- La Compétence 2 et ses enjeux éducatifs :

## « Adapter ses déplacements à différents types d'environnement »

**Adapter** signifie mettre en adéquation les ressources dont on dispose et les contraintes du milieu. On doit donc tenir compte :

- de ses propres ressources (physiques, mentales)
- du milieu (ou plutôt ce qu'on en perçoit).

Le mot **déplacement** fait référence à deux notions :

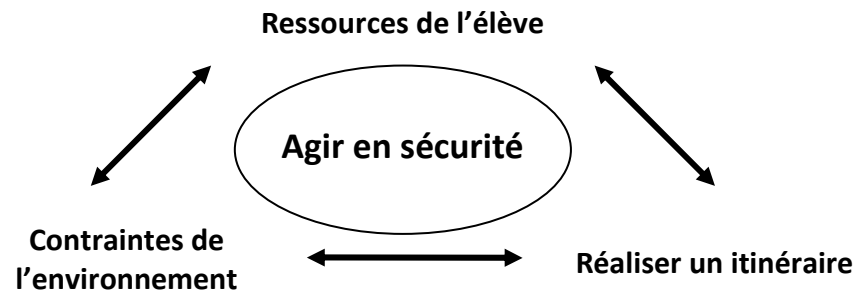
- Notion d'itinéraire : Cela suppose d'aller d'un point à un autre en suivant un itinéraire assez précis.
- Notion de mobilité : le déplacement se fait de manière inhabituelle, adaptée aux particularités du milieu (**motricité spécifique**).

Le terme **d'environnement** peut recouvrir deux concepts :

- l'environnement physique, le milieu de pratique.
- l'environnement humain, c'est-à-dire les relations sociales présentes dans la pratique (=les autres).

L'enjeu éducatif de cette compétence est donc d'amener les élèves à faire **des choix d'itinéraires** (plus ou moins difficiles, plus ou moins longs...) en analysant d'une part **leurs propres ressources** (physiques, affectives...) et d'autre part **l'environnement** (estimer la difficulté, le niveau de risque, les compétences des partenaires...).

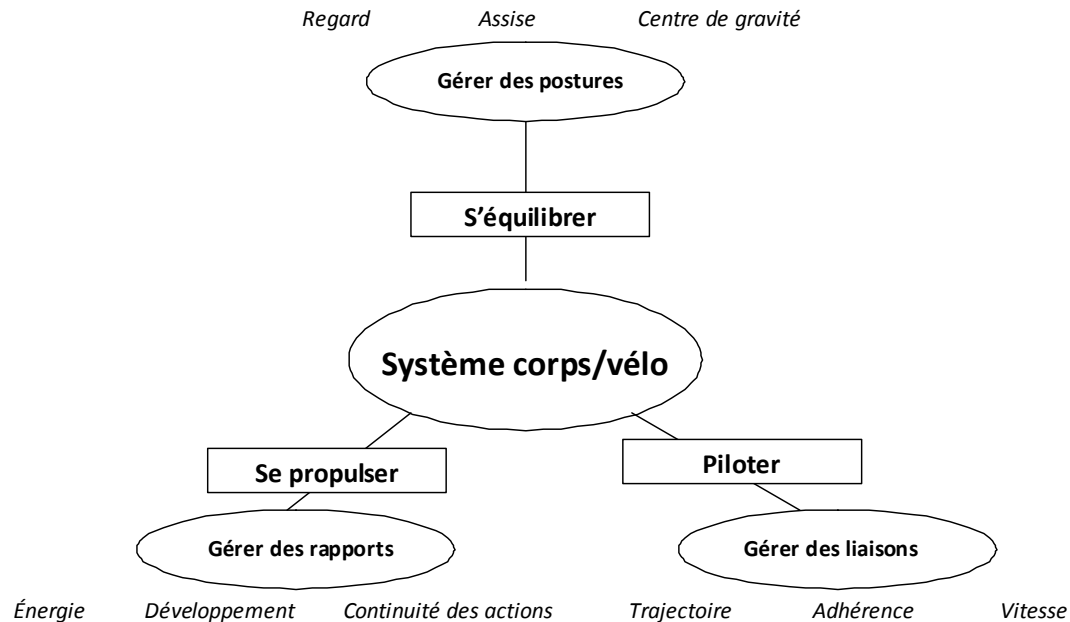
Cela suppose donc d'enseigner à la fois **une motricité, des savoirs faire et des attitudes spécifiques** (grimper, nager, skier, assurer, maîtriser ses émotions...), mais des capacités à **se connaître** (évaluer son niveau), et à « lire » **l'environnement** (déterminer si tel ou tel itinéraire - voie, piste de ski....- est facile, difficile, risqué...). Le but est d'amener les élèves à **une pratique autonome, en toute sécurité** (construction d'une **sécurité active**).



## 2- Analyse de l'activité vélo

D'après H. GOUTAGNEUX

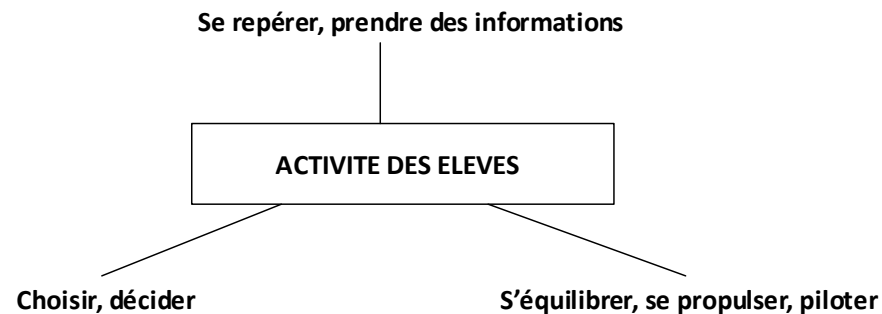
### ★ Problèmes moteurs posés par l'activité vélo :



Les problèmes moteurs sont de 3 ordres :

- s'équilibrer : se positionner sur le vélo pour maintenir son équilibre.
- se propulser : coordonner pédalage et gestion des braquets pour garder une vitesse adaptée.
- piloter : gérer sa trajectoire en fonction du milieu et de sa vitesse.

### ★ Faire du vélo c'est...



La pratique du vélo permet de développer **le répertoire moteur** des élèves (s'équilibrer, se propulser, piloter), mais aussi leurs capacités à « lire le milieu » (prise d'informations) pour ensuite **faire des choix** (de trajectoire, de vitesse, de braquet...).

Les élèves doivent également apprendre à évaluer **les risques subjectifs** (échec=poser le pied au sol) et **objectifs** (chute).

On retrouve bien les 3 grandes composantes des activités de maîtrise du milieu : prise d'informations, déplacements, choix d'itinéraires.

### 3- Ce qu'il y a à apprendre au cours du module vélo APER

★ **Des objectifs liés à l'APER :**

La circulaire n°2002-229 du 25 octobre 2002 (BO n° 40 du 31 octobre 2002) fait apparaître l'obligation de valider en fin de CM2 l'**Attestation de Première Education à la Route (APER)**. Cette attestation doit finaliser **une véritable éducation à la sécurité routière**. Ses grands principes :

- un enseignement **obligatoire** à l'école (intégré au domaine « Instruction Civique et Morale »), **pluridisciplinaire** (liens possibles avec l'EPS, le français, la géographie...)
- une **continuité** du parcours de l'élève (entre école et collège, sur les différents temps de l'enfant : scolaire, péri scolaire), d'où la nécessité **d'associer les familles**.

Les objectifs visés par le module sont listés ci-dessous :

<b>Quand je roule...</b>	<b>N° de l'item</b>
▪ Je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons.	APER 1
▪ Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise.	APER 2
▪ Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.	APER 3
▪ Je sais rouler en tenant compte des autres.	APER 4
▪ Je sais rouler en groupe.	APER 5
▪ Je vérifie et j'utilise les équipements de protection.	APER 6
▪ Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.	APER 7
▪ Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.	APER 8
▪ Je sais rouler à droite.	APER 9
▪ Je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).	APER 10
▪ Je connais l'ordre de passage aux intersections.	APER 11
▪ Je signale à temps mes intentions de changement de direction.	APER 12
▪ Je respecte ces règles du code de la route.	APER 13

**APER**

★ **5 grands objectifs en EPS :**

- **Prévoir un itinéraire** en fonction de ses ressources ;
- **Réaliser un itinéraire** : maîtriser le vélo, pouvoir anticiper et pouvoir réagir, mettre en œuvre une conduite lisible par les autres ;
- **Connaître les règles** pour pratiquer en sécurité ;
- **Connaître le vélo** et son utilisation ;

- Rester concentré et attentif, respecter les autres utilisateurs.









Ces 5 grands objectifs sont détaillés dans le tableau ci-dessous :

**EPS**

Connaissances	Capacités à mettre en œuvre dans des situations variées	Attitudes
<p><b>Sur soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ses ressources : énergétiques, cognitives et émotionnelles</li> </ul> <p><b>Des tâches</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance du but, du dispositif et du résultat</li> <li>• Connaissance des manières de faire</li> </ul> <p><b>Sur le vélo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance des différents rapports (vitesses du vélo)</li> <li>• Réglage du vélo</li> <li>• <u>Connaissance et vérification du vélo (roue, guidon, frein : gonflage, serrage des roues, freinage, remise de la chaîne) →EPS 1</u></li> </ul> <p><b>Sur l'environnement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humain : savoir que l'autre peut avoir un comportement imprévisible</li> </ul> <p><b>Sur la sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de sécurité : code de la route, distance de sécurité, garder sa droite, signaler un changement de direction...</li> <li>• Règles de fonctionnement dans les dispositifs proposés</li> </ul>	<p><b>S'équilibrer, se déplacer, maîtriser son engin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrer, créer de la vitesse, la maintenir</li> <li>• Changer de direction, changer d'allure (accélérer, ralentir, contourner, éviter)</li> <li>• S'adapter à une allure imposée</li> <li>• <u>Freiner et s'arrêter de façon prévisible ou non, quel que soit le signal →EPS 2</u></li> <li>• Adapter les rapports (vitesses du vélo)</li> <li>• Se déplacer en fonction de contraintes variées du terrain (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles)</li> <li>• Libérer un ou des appuis</li> </ul> <p><b>S'informer et analyser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre et utiliser de l'information visuelle et auditive sur l'environnement humain (les autres cyclistes, les piétons, les voitures)</li> <li>• <u>Prendre et utiliser de l'information visuelle et auditive sur les panneaux de signalisation, sur le terrain (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles....) → EPS 3</u></li> </ul> <p><b>Gérer son effort en fonction de ses ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter sa vitesse au déplacement prévu (vitesse optimale par rapport au projet)</li> <li>• <u>Utiliser les différentes vitesses du vélo pour optimiser son effort → EPS 4</u></li> <li>• Moduler sa vitesse en fonction des contraintes du terrain (accélérer, savoir récupérer, franchir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser ses émotions dans un parcours qui remet en cause mon équilibre</li> <li>• Savoir se concentrer</li> <li>• <u>Accepter de s'engager en respectant les règles de sécurité et de fonctionnement →EPS 5</u></li> <li>• Accepter de répéter</li> <li>• Faire attention aux autres et se rendre prévisible aux autres (signaler un changement de direction, un ralentissement, un arrêt, un danger)</li> <li>• Accepter de rouler avec les autres : rouler dans un ordre déterminé, rouler en peloton, ne pas faire la course</li> <li>• Accepter de remplir les différents rôles (cycliste, observateur, juge)</li> </ul>

NB : Seuls les items soulignés seront évalués. Certains items ne seront pas évalués ; d'autres sont identiques aux items de l'APER.

## 4- Déroulement du module (11 séances)

<i>Phase de découverte</i>	<i>Phase de référence</i>	<i>Phase de structuration</i>	<i>Phase de bilan</i>	<i>Phase de réinvestissement</i>
4 séances dont 1 ou 2 en classe	1 séance	5 séances (dont 1 dans le parc)	2 séances dont 1 en classe	1 séance (sortie à vélo)
<b>Ce qu'il y a à faire et à apprendre</b>				
- Installer les règles de sécurité et de fonctionnement. - Favoriser une grande quantité de pratique. - Favoriser la mise en activité de tous les élèves.	Etablir son profil de cycliste sur un parcours de référence.	- S'équilibrer - Freiner - Conduire : maîtriser une trajectoire - Se propulser - Rouler ensemble, prendre des informations pour partager l'espace (apprendre à rouler à droite, se croiser, se doubler, tourner).	Retour à la situation de référence avec choix de parcours.	Se déplacer en groupe sur la voie publique en respectant le code de la route.
<b>En classe avant les séances pratiques :</b> - Connaître le dispositif, le but et les CR. - Connaître les règles de sécurité et de fonctionnement. - Connaître la signification des panneaux du parcours. 	<b>En classe avant la séance :</b> - Connaître le dispositif, le but et les critères de réussite (présenter le parcours et les CR). - Préparer le recueil de données (présenter la fiche élève). 	<b>En classe avant les séances :</b> - Rappel de la séance précédente en termes de résultats et de règles. - Présentation du thème de travail et des tâches. 	<b>En classe avant la séance :</b> Projet de l'élève : <i>En fonction de ses ressources, choisir le parcours qu'on est capable de réaliser (3-5) fois sans s'arrêter et sans se tromper.</i> 	<b>En classe avant la séance :</b> - Repérer l'itinéraire (plan, photos). - Lister les règles de sécurité et de fonctionnement lors d'une sortie en groupe. 
<b>En classe après la séance :</b> - Faire le bilan autour du respect des règles.	<b>En classe après la séance :</b> Se connaître sur le dispositif : - Quantité d'action - Réussites sur le parcours	<b>En classe après les séances :</b> - Dire ce qu'on a fait et en garder une trace. - Revenir sur les éléments de connaissance du code de la route. 	<b>En classe après la séance :</b> - Bilan des réussites. - Comparaison du prévu et du réalisé (fiche /contrat) - Mesure des progrès : comparer situation de référence et situation bilan. - Evaluation papier de certaines connaissances. 	<b>En classe après la séance :</b> - Bilan du module. - Identifier les progrès restant à faire pour être autonome en sécurité. 
L'enseignant, à travers ce module cherchera à construire des liens entre la pratique physique et la maîtrise de la langue, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la sécurité. (Cf les activités du cahier du cycliste).				

# Une séance type

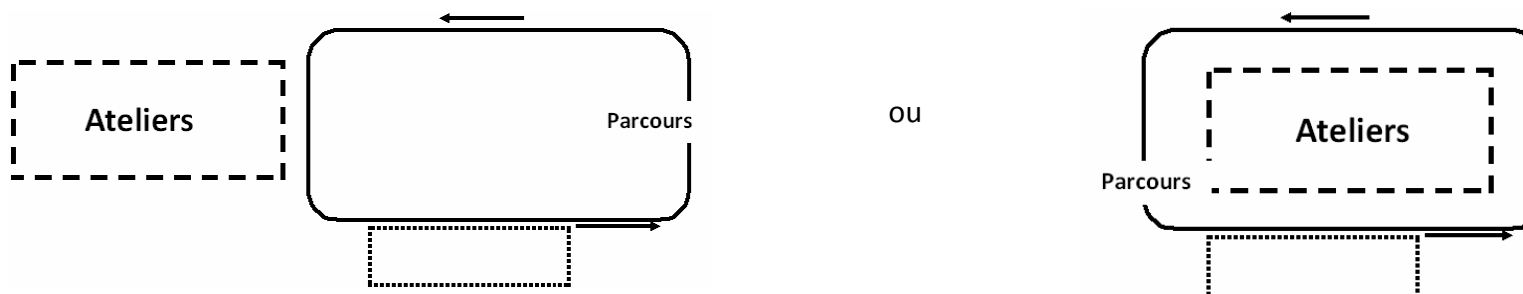
## AVANT EN CLASSE :

- 1- Rappel des règles de fonctionnement et de sécurité
- 2- Présentation des éléments du parcours (TNI)
- 3- Présentation des tâches liées au thème de travail : connaître le dispositif, le but, les éléments de sécurité, les consignes, les opérations pour agir en sécurité dans le parcours et les ateliers.



## DANS LA COUR :

★ **Dispositif** : 2 possibilités selon l'espace disponible.



★ **Déroulement** :

- 1- Equipement des enfants :
- 2- Check up du vélo : Les élèves vérifient leur vélo : freins, pneus gonflés, roue avant bien fixée, hauteur de selle.
- 3- Deux tâches proposées aux élèves, groupés en 2 groupes hétérogènes :

Un parcours géré par l'enseignant	Des ateliers gérés par l'ETAPS
Les élèves repèrent le parcours à pied avec l'enseignant, puis le réalisent plusieurs fois.	Les élèves reprennent un jeu d'une séance précédente en échauffement, puis font un ou deux nouveaux jeux avec l'ETAPS.
<p><b>Parcours : quelques pistes pour que les élèves restent concentrés et impliqués dans la tâche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien préciser aux élèves les critères de réussite du parcours : « j'ai réussi si... »</li> <li>- Matérialiser les critères de réussite par un décompte de points (par ex, j'ai un capital de 10 pts, et à chaque erreur je perds un point).</li> <li>- Faire varier les critères de réussite selon les passages.</li> <li>- Faire varier le parcours (le durcir).</li> </ul>	<p><b>Ateliers : quelques pistes pour que les élèves restent concentrés et impliqués dans la tâche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder la même tâche et la faire évoluer (Cf les variables) plutôt que de changer de tâche.</li> <li>- Matérialiser la réussite par un décompte de points.</li> <li>- Prévoir un espace suffisant pour qu'un maximum d'élèves soient en activité en même temps.</li> </ul>







1- En classe entière, régulations possibles sur :

- les règles de sécurité et de fonctionnement
- les incidents de fonctionnement.

2- Après les séances de référence et d'évaluation finale, lecture et analyse des données recueillies par les élèves. Auto évaluation.

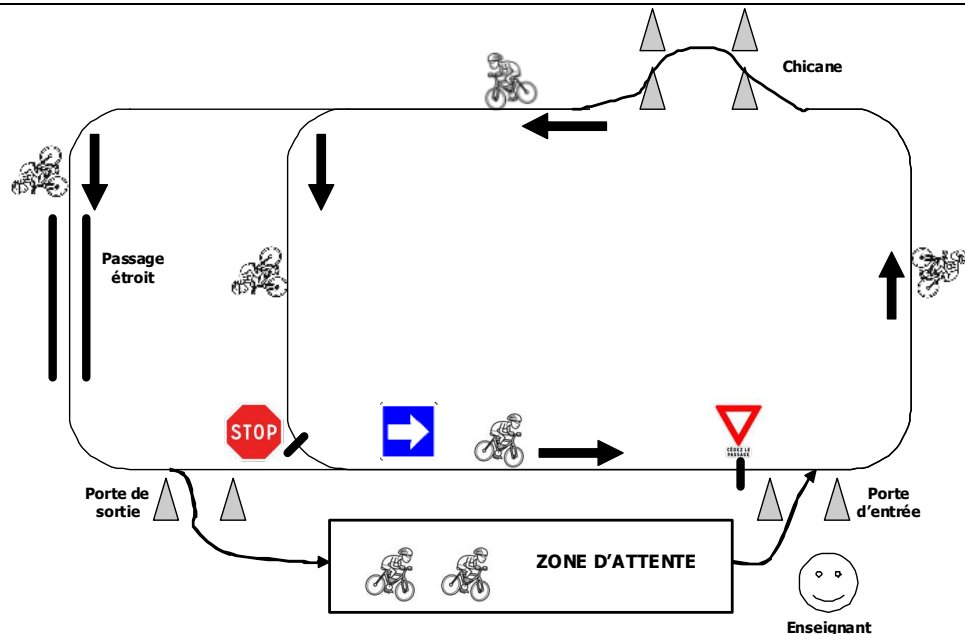
Séance(s) préparatoire(s) (« panneaux et règles »)		→ En classe
Découverte	Objectifs, Dispositif	Déroulement
	<p>★ <i>Objectifs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre les règles d'or.</li> <li>- Connaître les principaux panneaux qui seront utilisés lors des séances.</li> </ul> <p>★ <i>Dispositif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En classe</li> <li>- Utiliser les exercices du cahier du cycliste.</li> </ul> 	<p>1- S'approprier les règles de fonctionnement et sécurité données dans les fiches. Connaître le signal d'arrêt général d'urgence qui stoppe toute activité immédiatement.</p> <p>2- Comprendre et connaître des éléments de la sécurité routière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre que le code de la route est un ensemble de règles pour mieux vivre ensemble sur la route qui permet : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le partage de l'espace en sécurité</li> <li>- un langage commun compris par tous les usagers</li> <li>- la protection des usagers</li> </ul> </li> <li>- Connaître les panneaux : stop, céder le passage, sens giratoire, sens obligatoire, sens interdit, feu tricolore, panneaux signalant un danger.</li> <li>- Connaître les catégories de panneaux selon leurs formes et leurs couleurs: interdictions, obligations, indications, priorités.</li> <li>- Connaître la conduite à tenir face à ces panneaux.</li> <li>- Connaître la conduite à tenir face à l'environnement de la route.</li> </ul>
		<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître par cœur les règles d'or.</li> <li>- Connaître les panneaux (nom) et la conduite à tenir pour le cycliste.</li> <li>- Connaître le nom des familles de panneaux et la forme/couleur associées.</li> </ul>

VERIFICATION ET REGLAGE DES VELOS (CLASSE ENTIERE)		
Objectifs, Dispositif	Déroulement	Critères de réussite
<p>★ <i>Objectifs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les différents éléments du vélo.</li> <li>- Vérifier les éléments de sécurité de son vélo.</li> <li>- Apprendre à fonctionner en demi classe (parcours/atelier)</li> </ul> <p>★ <i>Dispositif :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Classe entière.</li> <li>- Elèves groupés par 2 pour la 2<sup>ème</sup> phase.</li> <li>- Fiches élève 1 et 2</li> <li>- Fiche élève «le lexique du vélo » à donner aux élèves en classe après la séance.</li> </ul> 	<p>1- <i>Connaître son vélo.</i> Les différents éléments du vélo sont présentés aux élèves. Un contrôle de ces connaissances sera fait plus tard, en classe, à l'aide d'une fiche non légendée.</p> <p>2- <i>Vérifier son vélo.</i> Les élèves sont groupés par binôme, avec leur vélo. Chacun vérifie le vélo de l'autre (fiche élève 1). Les adultes circulent dans chaque binôme pour vérifier les vélos (fiche élève 2).</p> <p>3- <i>Savoir régler son vélo et s'équiper.</i> Avec les adultes les élèves s'équipent et règlent leur vélo. - Hauteur de selle (les deux pointes de pieds touchent le sol). - Apprendre à mettre un casque, à le régler.</p> <p>4- <i>Parcours et atelier.</i> En demi classe (Cf ci-dessous).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître le lexique des éléments du vélo.</li> <li>- Tous les vélos sont vérifiés par un adulte.</li> <li>- Connaître les critères de réussite pour le réglage de selle.</li> <li>- Savoir régler sa propre selle.</li> <li>- Savoir mettre son casque seul.</li> <li>- Connaître les critères de réussite pour un casque bien mis.</li> </ul>

**PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)**

★ **Objectifs :**

- Faire acquérir, en situation pratique, les règles de sécurité et de fonctionnement.
- Faire pratiquer le plus possible les élèves de manière à accumuler un vécu corporel important.



★ **Dispositif :**

- Un parcours avec une entrée et une sortie, un arrêt, un panneau stop, un cédez le passage, une zone d'attente, une zone étroite, un obstacle bas.
- Chacun un vélo + casque.
- L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement.

**TÂCHE DE L'ELEVE**

**But**

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

**Consignes**

- Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente
- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser sa trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté

**Critères de réussite**

- Je réussis à faire deux tours :
- Sans poser le pied à terre
  - En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité (panneaux, distance de sécurité...)
  - Sans toucher le matériel

**Complexifications :** Varier les modes de déplacement : debout sur les pédales (« en danseuse »). Varier les distances : allonger la distance, réduire la largeur. Faire rouler les élèves en groupes de 2-3 cyclistes.

## ATELIERS CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

## ★ Objectifs :

- Evaluer le niveau des enfants (freinage, conduite, maîtrise du vélo).
- Apprendre à s'équilibrer sur son vélo.

## « LE CHEF D'ORCHESTRE »

★ Dispositif : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ Déroulement : Les enfants se déplacent **librement** dans un périmètre donné. Au signal, ils doivent réaliser l'action énoncée par l'éducateur ou l'enseignant. Exemple : poser le vélo du bon côté, réaliser un freinage....

★ But :	★ Critères de réussite :	★ Opérations pour réussir :
Réaliser l'action demandée.	L'élève doit réaliser correctement au moins deux actions à la suite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être attentif</li> <li>- Etre réactif au signal</li> <li>- Regarder devant et autour de soi</li> <li>- Adapter sa vitesse</li> <li>- Anticiper son action</li> </ul>

★ Complexifications : Réaliser l'action le plus vite possible. Le dernier marquant un point de pénalité. L'élève qui a obtenu le moins de pénalités gagne.

## « LE RECORD DE TOUCHES »

★ Dispositif : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ Déroulement : Les enfants se déplacent librement dans un périmètre donné. Ils doivent toucher la main d'un ou de plusieurs camarades, dans un temps donné.

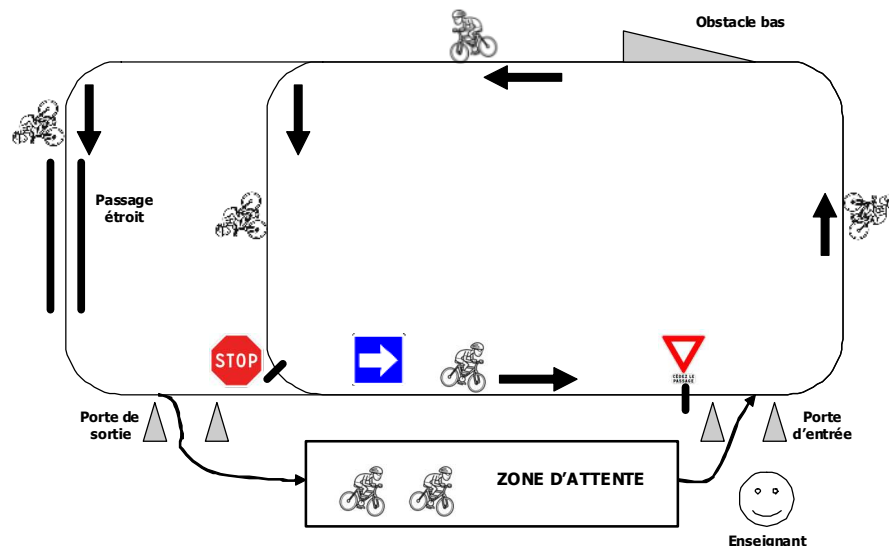
★ But :	★ Critères de réussite :	★ Opérations pour réussir :
Toucher le plus de mains possible.	L'élève doit toucher au minimum une fois la main d'un de ses camarades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être attentif</li> <li>- Equilibrer ses appuis sur le vélo</li> <li>- Regarder devant et autour de soi</li> <li>- Adapter sa vitesse</li> <li>- Anticiper son action</li> </ul>

★ Complexifications : Dans un second temps, réaliser le même exercice en demandant de toucher les pieds.

**PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)**

★ **Objectifs :**

- Faire acquérir, en situation pratique, les règles de sécurité et de fonctionnement.
- Faire pratiquer le plus possible les élèves de manière à accumuler un vécu corporel important.



★ **Dispositif :**

- Un parcours avec une entrée et une sortie, un arrêt, un panneau stop, un cédez le passage, une zone d'attente, une zone étroite, un obstacle bas.
- Chacun un vélo + casque.
- L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement.

**TÂCHE DE L'ELEVE**

But	Consignes	Critères de réussite
Rouler <u>en respectant</u> les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente</li> <li>- Regarder devant soi, faire attention aux autres</li> <li>- Respecter les panneaux, le sens de circulation</li> <li>- Ralentir à l'approche des panneaux</li> <li>- Conserver une distance de sécurité</li> <li>- Maîtriser sa trajectoire</li> <li>- En cas d'incident, je me mets sur le côté</li> </ul>	Je réussis à faire deux tours : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans poser le pied à terre</li> <li>- En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité (panneaux, distance de sécurité...)</li> <li>- Sans toucher le matériel</li> </ul>

**Complexifications :** Varier les modes de déplacement : debout sur les pédales : « en danseuse » ; Varier les distances : allonger la distance, réduire la largeur. Faire rouler les élèves en groupes de 2-3 cyclistes.

## ATELIERS CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

## ★ Objectifs :

- Evaluer le niveau des enfants (freinage, conduite, maîtrise du vélo).
- Apprendre à s'équilibrer sur son vélo.

## « LE CHEF D'ORCHESTRE »

★ **Dispositif** : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ **Déroulement** : Les enfants se déplacent **librement** dans un périmètre donné. Au signal, ils doivent réaliser l'action énoncée par l'éducateur.  
Exemple : poser le vélo du bon côté, changer des appuis, réaliser un freinage....

★ But :	★ Critères de réussite :	★ Opérations pour réussir :
Réaliser l'action demandée.	L'élève doit réaliser correctement au moins deux actions à la suite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être attentif</li> <li>- Etre réactif au signal</li> <li>- Regarder devant et autour de soi</li> <li>- Adapter sa vitesse</li> <li>- Anticiper son action</li> </ul>

★ **Complexifications** : Réaliser l'action le plus vite possible. Le dernier marquant un point de pénalité. L'élève qui a obtenu le moins de pénalités gagne.

## « LE RECORD DE TOUCHES »

★ **Dispositif** : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ **Déroulement** : Les enfants se déplacent librement dans un périmètre donné. Ils doivent toucher la main d'un ou de plusieurs camarades, dans un temps donné.

★ But :	★ Critères de réussite :	★ Opérations pour réussir :
Toucher le plus de mains possible.	L'élève doit toucher au minimum une fois la main d'un de ses camarades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être attentif</li> <li>- Equilibrer ses appuis sur le vélo</li> <li>- Regarder devant et autour de soi</li> <li>- Adapter sa vitesse</li> <li>- Anticiper son action</li> </ul>

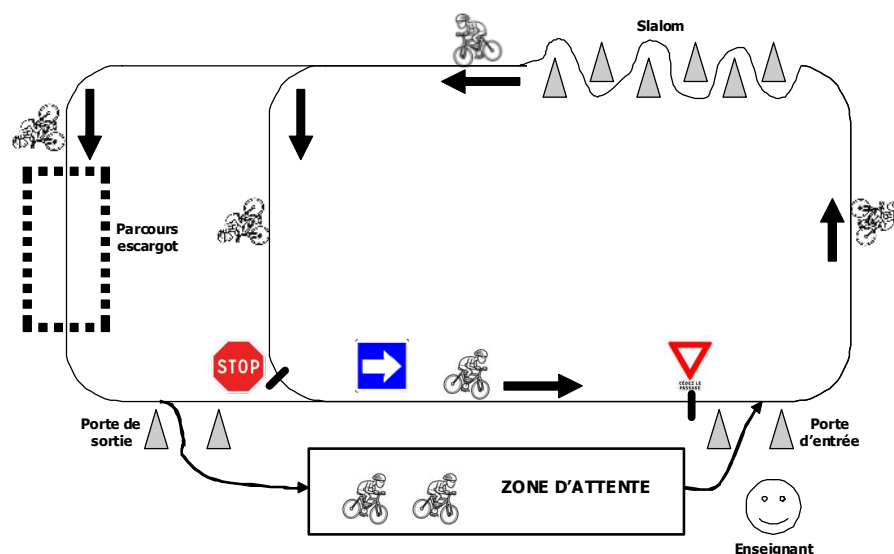
★ **Complexifications** : Dans un second temps, réaliser le même exercice en demandant de toucher les pieds.

**NB** : Les élèves ne sachant pas faire du vélo pourront réaliser les ateliers en « draisienne » ou en « patinette » (Cf Annexe).

### PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)

#### ★ Objectifs :

- Faire acquérir, en situation pratique, les règles de sécurité et de fonctionnement.
- Faire pratiquer le plus possible les élèves de manière à accumuler un vécu corporel important.



#### ★ Dispositif :

- Un parcours avec :
  - une entrée et une sortie,
  - un arrêt avec un panneau stop
  - un cédez le passage
  - une zone d'attente
  - une zone lente (« parcours escargot »)
  - un slalom
- Chacun un vélo + casque.
- L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement.

### TÂCHE DE L'ÉLÈVE

#### ★ But :

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

#### ★ Consignes :

- Faire deux tours avant de s'arrêter dans la zone d'attente
- Regarder devant soi, faire attention aux autres
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté

#### ★ Critères de réussite :

Je réussis à faire deux tours :

- Sans tomber
- En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité. (panneaux, distance de sécurité...)
- Sans toucher le matériel
- Sans donner de coup de pédale dans la zone « escargot ».

★ **Complexifications** : Varier les modes de déplacement : debout sur les pédales : « en danseuse » ; Varier les distances : dans le slalom, rapprocher les plots, dans l'escargot : allonger le temps. Faire rouler les élèves en groupes de 2-3 cyclistes.

## ATELIERS CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

**★ Objectifs :**

- Garder son équilibre en modifiant ses appuis.
- Maîtriser son freinage.

### « LE CHEF D'ORCHESTRE (Cf séance 2) » ou « JACQUES A DIT »

**★ Dispositif :** un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

**★ Déroulement Jacques a dit :** Les enfants se déplacent **tous dans le même sens** dans le périmètre donné. Ils doivent appliquer les consignes données oralement par l'éducateur lorsqu'elles sont précédées de "Jacques à dit...". Ces consignes concernent le placement sur le vélo et les différents points d'appuis sur celui-ci (enlever la main droite trois fois de suite, toucher son casque avec la main gauche, essayer de toucher la roue arrière avec ses fesses, coller le bassin au guidon...)

<p style="text-align: center;"><b>★ But :</b></p> <p>Réaliser l'action demandée.</p>	<p style="text-align: center;"><b>★ Critères de réussite :</b></p> <p>Faire 5 fois de suite sans se tromper ce que "jacques a dit..."</p>	<p style="text-align: center;"><b>★ Opérations pour réussir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être attentif</li> <li>- Equilibrer ses appuis sur le vélo</li> <li>- Garder le centre de gravité au dessus des appuis sur le vélo</li> <li>- Regarder devant soi</li> <li>- Adapter sa vitesse.</li> </ul>
--	---	--

**Complexifications :** Réaliser l'action le plus vite possible. Le dernier marquant un point de pénalité. L'élève qui a obtenu le moins de pénalités gagne.

### « JEU DES DRAPEAUX »

**★ Dispositif :** un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé, avec des plots de différentes couleurs répartis dans tout l'espace.

**★ Déroulement :** Les enfants se déplacent librement dans un périmètre donné. Au signal, ils doivent s'arrêter à côté du plot d'une couleur constituant le drapeau demandé par l'éducateur ou l'enseignant.

<p style="text-align: center;"><b>★ But :</b></p> <p>S'arrêter à côté de la bonne couleur sans dérapier.</p>	<p style="text-align: center;"><b>★ Critères de réussite :</b></p> <p>Marquer le moins de points de pénalité possible.</p>	<p style="text-align: center;"><b>★ Opérations pour réussir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être attentif et réactif</li> <li>- Freiner avec les 2 mains progressivement</li> <li>- Regarder devant soi</li> <li>- Adapter sa vitesse.</li> </ul>
--	--	--

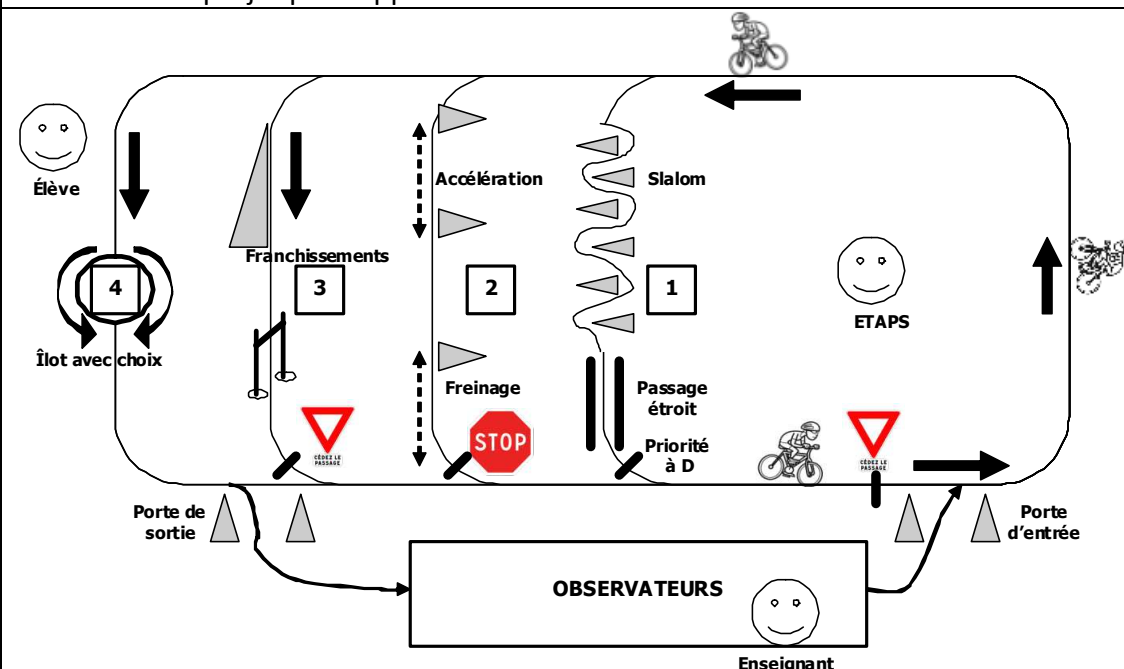
**★ Complexifications :** L'enseignant ou l'éducateur demande un arrêt plus précis (roue avant, pied à la hauteur du plot...). Signal visuel ou sonore. Toucher le plot sans s'arrêter. Pied au sol. Atteindre 2 couleurs d'affilée.



## PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT ET L'ETAPS (CLASSE ENTIERE)

## ★ Objectifs :

- Se mesurer, se connaître dans l'activité vélo.
- Se mettre en projet pour apprendre.



## ★ Dispositif :

- Un parcours avec :
  - une entrée et une sortie, une zone d'attente.
  - une zone étroite + un slalom : *la zone 1*
  - une zone d'accélération et de freinage : *la zone 2*
  - une zone de franchissement d'obstacles : *la zone 3*
  - un îlot directionnel où on passe à gauche ou à droite en fonction de l'indication donnée par l'élève piéton : *la zone 4*
  - deux cédez le passage, un stop, une priorité à droite.
- Chacun un vélo + casque.
- L'ETAPS régule la circulation, le PE aide au recueil de données.
- La classe est répartie en binômes : Pour chaque séquence de 7 à 8 minutes, l'un roule, l'autre observe. Les observateurs sont dans la zone d'attente.

## TÂCHE DE L'ÉLÈVE

## ★ But :

- Cycliste : en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers, essayer les différents parcours pendant le temps imparti.
- Observateur : relever l'activité du cycliste : parcours choisis, nombre de passages (**Cf Fiche élève 3**).



## ★ Consignes :

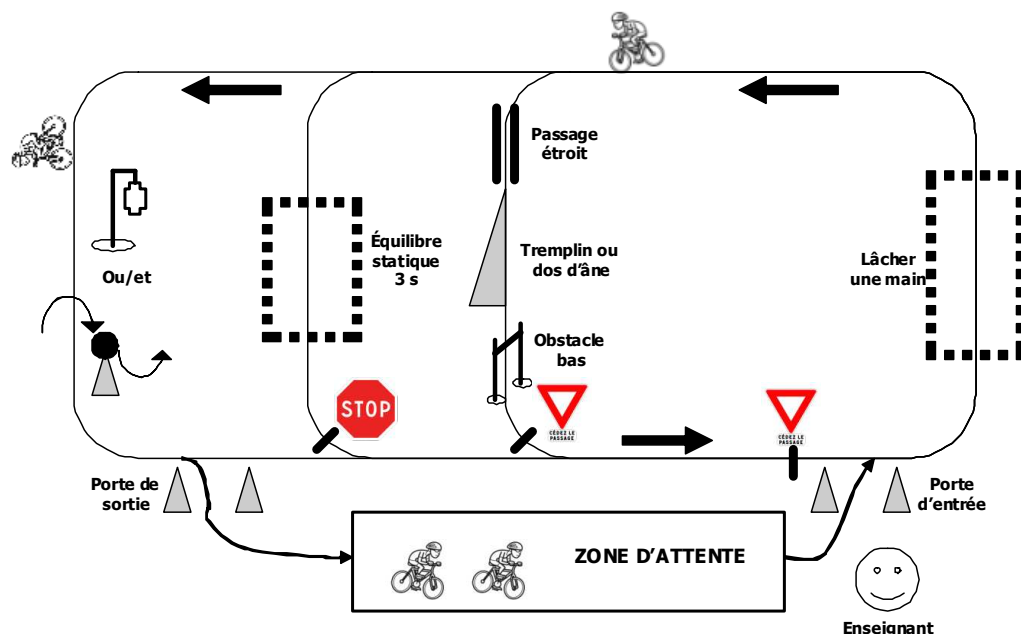
- Démarrer de la zone de départ. s'arrêter, en cas de besoin uniquement dans la zone d'arrêt
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Conserver une distance de sécurité (1 vélo d'écart)
- En cas d'incident, se mettre sur le côté
- Essayer les différents parcours (**au moins une fois chaque parcours**).

## ★ Critères de réussite :

- Je réussis les parcours que je tente :
- Sans mettre le pied à terre,
  - En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité (panneaux, distance de sécurité...)
  - Sans toucher le matériel.

## PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)

★ **Objectifs :** Construire les équilibres statiques et dynamiques.



★ **Dispositif :**

- Un parcours avec :

- une entrée et une sortie,
- un stop, 2 cédez le passage
- un élément de SR : passer dessus dessous
- une zone lâcher une main
- libérer une main pour toucher un objet
- un équilibre statique ou déplacement lent

- Chacun un vélo + casque

- L'enseignant régule la circulation et fait respecter les règles de sécurité et de fonctionnement.

## TÂCHE DE L'ELEVE

★ **But :**

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

★ **Consignes :**

Regarder devant soi, faire attention aux autres

- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire

En cas d'incident, je me mets sur le coté.

★ **Critères de réussite :**

Je réussis à faire deux tours

- Sans mettre le pied à terre
- En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité (panneaux, distance de sécurité...)
- Sans toucher le matériel.

★ **Complexifications :** Au lieu de toucher l'objet, le déplacer soit dans le sens du parcours, soit dans une direction perpendiculaire au parcours.  
Équilibre statique : Augmenter le temps d'équilibre. Après le départ, réduire la largeur du couloir.

## ATELIERS CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

## ★ Objectifs :

- Adapter son équilibre et sa vitesse à une situation particulière.
- Conserver son équilibre à très faible vitesse.

## «LE CHEF D'ORCHESTRE PAR DEUX»

★ Dispositif : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ Déroulement : Débuter par un « chef d'orchestre » en collectif pour repérer les différentes consignes possibles. Ensuite, les enfants sont par deux ou trois selon l'effectif de la classe, et se suivent sur une seule file (de 2 ou 3). Celui qui mène le « convoi » effectue quelques mouvements sur son vélo (ex : enlever une main, pédaler debout,...) mais peut également changer de rythme. L'élève derrière doit imiter celui de devant en adaptant sa vitesse afin de garder une distance de sécurité.

## ★ But :

Suivre et imiter un camarade me précédant en conservant la maîtrise de mon vélo.

## ★ Critères de réussite :

- Ne pas faire plus de trois erreurs d'imitation sur 10 mouvements du meneur.
- Rester à distance de sécurité du meneur.

## ★ Opérations pour réussir :

- Garder le regard sur son partenaire pour prélever le plus d'informations possible (même pendant l'exécution d'un mouvement).
- Garder au moins 2 doigts sur les freins.

★ Complexifications : augmenter le nombre d'élèves par convoi ; Passer d'un chemin imposé pour le meneur à un chemin complètement libre.

## «COURSE D'ESCARGOTS»

★ Dispositif : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ Déroulement : Les élèves sont placés en ligne sur leur vélo. Au signal, les élèves démarrent et doivent rejoindre la ligne opposée le plus lentement possible. Le dernier arrivé, a gagné. Il ne faut pas faire de zigzag. Lorsqu'un élève pose le pied au sol, il s'arrête et attend que tout le monde ait terminé.

## ★ But :

Être le dernier à passer la ligne d'arrivée.

## ★ Critères de réussite :

Traverser 3 fois le terrain à vitesse de plus en plus lente, sans poser le pied au sol.

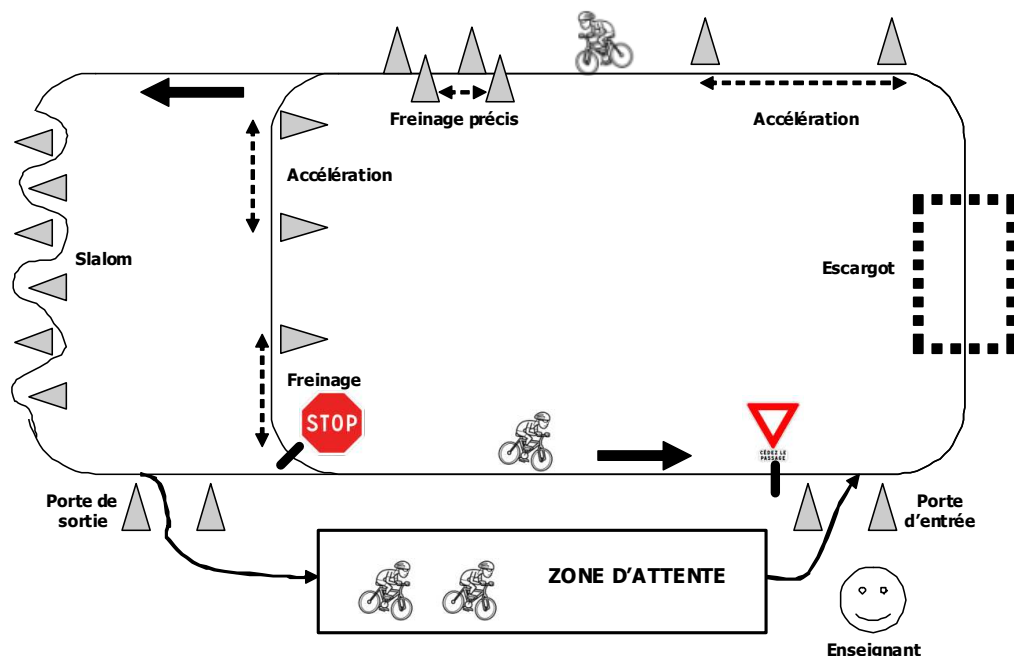
## ★ Opérations pour réussir :

- Donner de tous petits coups de pédales pour entretenir sa vitesse
- Freiner lorsque la vitesse est trop importante
- Accélérer/freiner
- Jouer avec le guidon pour garder l'équilibre
- Conserver son centre de gravité au dessus de la surface de sustentation
- Regarder loin dans la direction où je veux aller.

★ Complexifications : Limitation ou non du nombre de poses de pieds avant arrêt (2, 1, aucune pose de pied). Départ décalé vers l'avant pour les élèves en réussite, vers l'arrière pour les élèves plus en difficulté.

## PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)

★ **Objectif** : Construire les connaissances, les attitudes et les savoir-faire relatifs au freinage.

★ **Dispositif** :

- Un parcours avec :
  - une entrée et une sortie,
  - un élément de SR : accélérer freiner précisément
  - une zone de slalom
  - deux zones d'équilibres
  - un céder le passage, un stop
  - une zone freinage précis
  - un équilibre statique+ un déplacement lent
- Chacun un vélo + casque.
- L'enseignant régule la circulation.

## TÂCHE DE L'ELEVE

★ **But** :

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

★ **Consignes** :

- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le coté
- Regarder devant soi, faire attention aux autres.

★ **Critères de réussite** :

Je réussis à faire plusieurs tours :

- Sans tomber
- En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité (panneaux, distance de sécurité...)
- Sans toucher le matériel.

★ **Complexifications** : varier les distances entre les plots, augmenter le temps d'équilibre.

## ATELIERS CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

## ★ Objectifs :

- Freiner progressivement en dosant sa force.
- Apprendre à adapter sa vitesse en utilisant les freins.
- S'arrêter rapidement et correctement.

## «LE COMPTE A REBOURS»

★ Dispositif : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.

★ Déroulement : Les élèves se déplacent librement dans l'espace. Lorsque l'enseignant démarre le compte à rebours « 3-2-1...stop », l'élève peut commencer à freiner et doit être arrêté au moment du « stop ».

<p>★ But : S'arrêter au « stop ».</p>	<p>★ Critères de réussite : Le vélo doit être immobilisé au « stop », avec au moins un pied au sol. Si ce n'est pas le cas, l'élève reçoit un point de pénalité</p>	<p>★ Opérations pour réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser ses deux freins</li> <li>- Doser la force que l'on met sur les freins</li> <li>- Regarder loin devant</li> <li>- Anticiper pour ralentir avant de s'arrêter.</li> <li>- Ne pas poser les pieds au sol avant d'être arrêté.</li> </ul>
---	---	--

★ Complexifications : Démarrer le compte à rebours à « 3....stop » mais l'élève n'a pas le droit de commencer à freiner. Par contre, il doit s'arrêter au « stop ». S'arrêter à un endroit précis.

## «LES CHAISES MUSICALES»

★ Dispositif : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé. Des pneus ou chapeaux chinois sont répartis sur tout le terrain.

★ Déroulement : Les élèves évoluent sur le terrain en évitant les objets. Au "top", les élèves se dirigent vers un objet et s'arrêtent au contact de l'objet. Si l'arrêt est mal réalisé (objet bousculé ou arrêt avant contact) l'élève recommence.

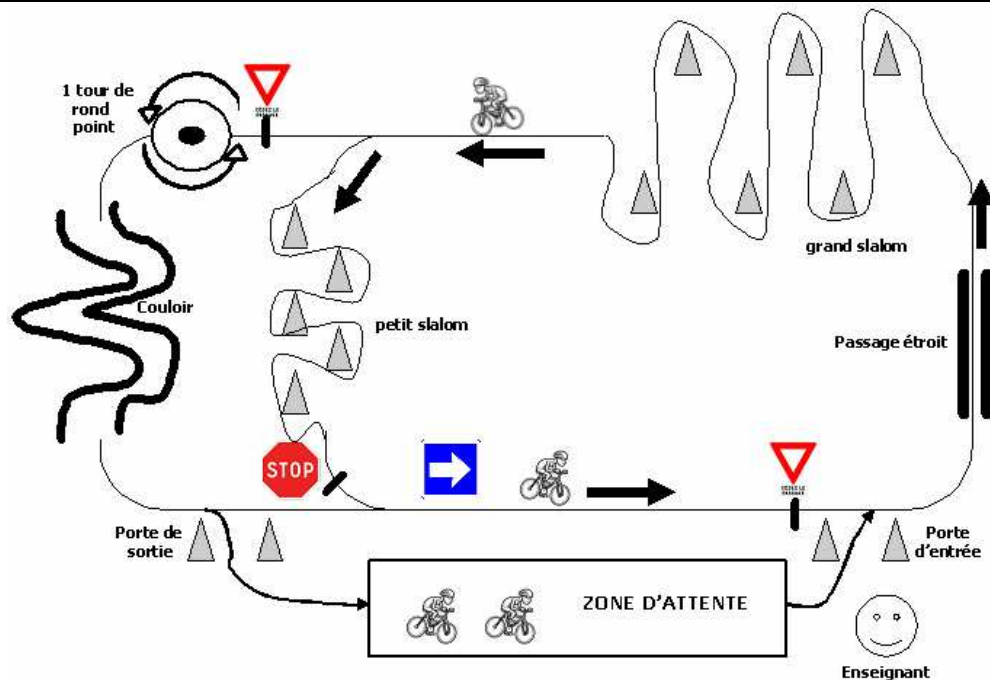
<p>★ But : S'arrêter dans le pneu ou au contact de l'objet.</p>	<p>★ Critères de réussite : S'être arrêté 5 fois correctement.</p>	<p>★ Opérations pour réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer rapidement.</li> <li>- Utiliser ses deux freins.</li> <li>- Anticiper l'arrivée sur l'objet pour ralentir avant de s'arrêter.</li> <li>- Ne pas poser les pieds au sol avant d'être arrêté.</li> </ul>
---	--	--

★ Complexifications : Enlever un pneu à chaque top. 1 point de pénalité si la consigne n'est pas respectée.

<b>« LES ZONES »</b>		
		<p>★ <b>Déroulement</b> : l'élève choisit une zone initiale, il prend de la vitesse (accélère franchement), puis s'arrête à l'intérieur de la zone (avant le 2° plot).</p> <p>Les élèves choisissent le niveau initial puis passent sur le niveau suivant en cas de réussite. Ils rétrogradent en cas d'échec.</p>
<p>★ <b>But</b> :</p> <p>S'arrêter dans la zone.</p>	<p>★ <b>Critères de réussite</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un freinage sans dérapage</li> <li>- S'arrêter dans la zone le plus rapidement possible.</li> </ul>	<p>★ <b>Opérations pour réussir</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les deux freins.</li> <li>- Doser la force que l'on met sur les manettes de frein, regarder loin devant.</li> </ul>
<p>★ <b>Complexifications</b> : Réaliser le jeu sous forme d'opposition : le premier arrêté dans la zone à gagné. Varier les distances d'arrêt. Nombre de réussites consécutives avant changement de zone. Utiliser d'abord les deux freins, puis uniquement le frein arrière, puis uniquement le frein avant. Avec plots+lattes : faire tomber la 1<sup>ère</sup> latte mais pas la 2<sup>ème</sup>.</p>		
<b>« 1, 2, 3 FREINAGE »</b>		
<p>★ <b>Dispositif</b> : un vélo et un casque par élève. Un terrain rectangulaire balisé.</p>		
<p>★ <b>Déroulement</b> : Le professeur (ou enfant dispensé) dit 1.2.3 freinage. Les élèves en ligne au bout du terrain (le poulailler) avancent le plus vite possible. Au moment où le professeur se retourne, les élèves doivent s'être tous arrêtés, sans avoir dérapé. Les élèves qui se sont arrêtés trop tard ou en ayant dérapé retournent au poulailler. Le premier arrivé prend la place du professeur, les autres retournent au poulailler pour une nouvelle partie.</p>		
<p>★ <b>But</b> :</p> <p>Arriver le premier.</p>	<p>★ <b>Critères de réussite</b> :</p> <p>Ne pas retourner au poulailler.</p>	<p>★ <b>Opérations pour réussir</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser ses deux freins.</li> <li>- Anticiper le moment où se retourne le meneur de jeu.</li> <li>- Remettre rapidement les pieds sur les pédales pour redémarrer le plus rapidement possible.</li> </ul>
<p>★ <b>Complexifications</b> : La distance entre le poulailler et l'arrivée. Le rythme du « 1.2.3 freinage »</p>		

**PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)**

★ **Objectifs :** construire les connaissances attitudes et savoirs faire relatifs à la conduite.



★ **Dispositif :**

- Un parcours avec :
  - une entrée et une sortie,
  - un élément de SR : passage étroit et slalom
  - une zone de slalom
  - un rond point
  - un virage serré
  - une série de virage dans un couloir étroit
- Chacun un vélo + casque.
- L'enseignant régule la circulation.

**TÂCHE DE L'ELEVE**

★ **But :**

Rouler en respectant les portes d'entrée et de sortie, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers.

★ **Consignes :**

- Regarder devant soi, faire attention aux autres.
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Faire un tour de rond point obligatoire
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté.

★ **Critères de réussite :**

Je réussis à faire plusieurs tours :
 

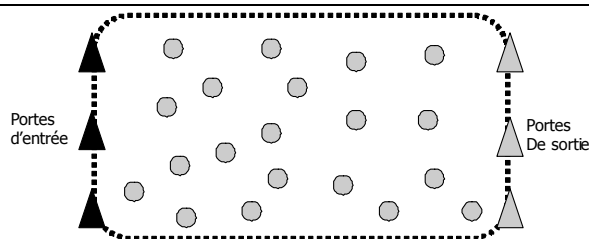
- Sans mettre le pied à terre
- En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité (panneaux, distance de sécurité...)
- Sans toucher le matériel.

★ **Complexifications :** Faire le parcours dans l'autre sens. Faire un des slaloms avec le moins de coups de pédales possible (observateur). Faire rouler les élèves en groupes de 2-3 cyclistes.

## ATELIERS CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

★ **Objectif** : Améliorer la prise d'information pour anticiper sa trajectoire.

## «LE LABYRINTHE»



★ **Déroulement** : Les élèves sont placés devant une porte. Au signal de l'éducateur, 3 élèves s'engagent dans le labyrinthe par une porte d'entrée et doivent rejoindre une porte de sortie en touchant le moins de plots possible, **et en posant le moins de fois possible le pied au sol**. Lorsqu'un élève pose le pied au sol, il s'arrête, sort du labyrinthe et attend que tout le monde ait terminé.

★ **But** :

Entrer et sortir par une porte en évitant les plots.

★ **Critères de réussite** :

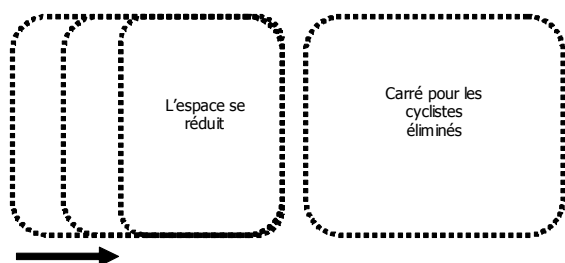
Toucher le moins de plots possible avec la roue avant (1 plot touché : 1 point de pénalité).

★ **Opérations pour réussir** :

- Travailler la trajectoire
- Regarder loin, devant soi
- Adapter sa vitesse
- Quitter l'appui selle pour dissocier haut et bas du corps.

**Complexifications** : Ajouter/déplacer les plots afin de rendre l'itinéraire plus complexe. Changer la partie du vélo avec laquelle il ne faut pas toucher les plots (roue arrière, les 2 roues...). Faire rentrer les élèves par 4, 5 ou 6.

## «LE CARRE MAGIQUE»



★ **Déroulement** : Les élèves se déplacent librement dans un carré, qui au fur et à mesure se rétrécit. Lorsqu'un élève pose le pied au sol, il s'arrête, et sort du premier carré pour aller rouler dans un second.

**Pour ceux qui sont dans le second carré** : la consigne reste la même, ce second carré ne se réduit pas.

★ **But** :

Rouler dans le carré sans poser le pied à terre

★ **Critères de réussite** :

- Ne pas poser le pied au sol
- Ne pas toucher un camarade
- Ne pas sortir des limites

★ **Opérations pour réussir** :

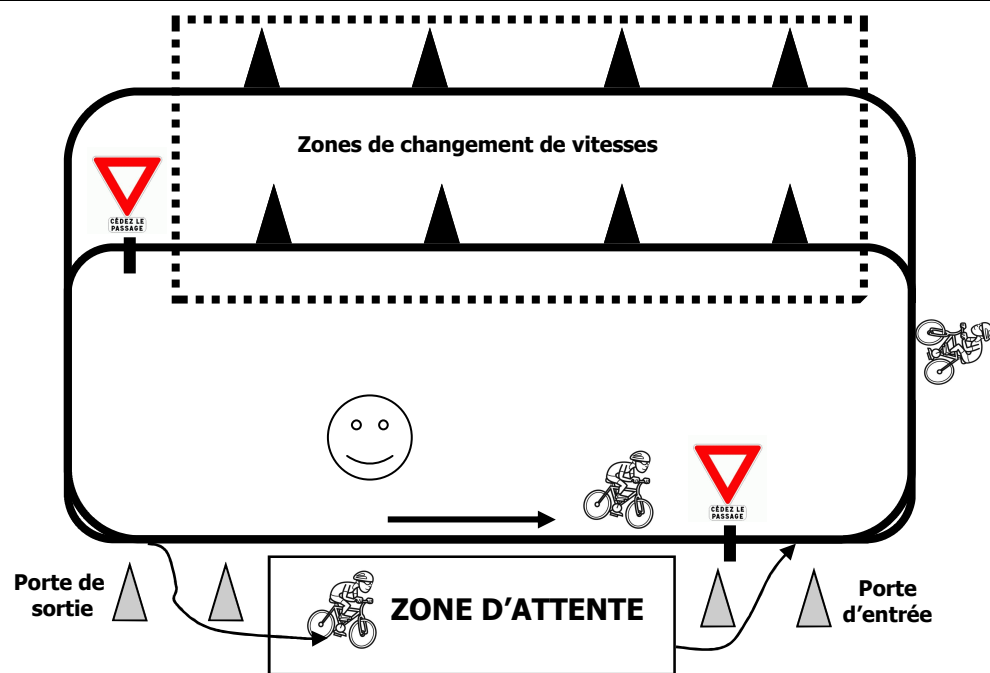
- Travailler la trajectoire
- Regarder loin, devant soi
- Adapter la vitesse pour ne pas poser le pied au sol
- Quitter l'appui selle pour dissocier haut et bas du corps
- Anticiper sur les trajectoires et actions des autres élèves

★ **Complexifications** : Réduire la taille du carré. Imposer un sens de circulation. Réaliser l'exercice sans l'appui de la selle.



**PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)**

★ **Objectif :** Etre capable de changer de vitesse de façon pertinente.



★ **Dispositif :**

- Un parcours avec 2 couloirs dans lesquels l'élève doit, à chaque plot, et selon la consigne :
  - Soit changer de plateau
  - Soit changer de pignons (du plus grand au plus petit)
  - soit changer de pignons (du plus petit au plus grand)
  - Soit changer de pignons en fonction de la couleur du plot.
- Chacun un vélo + casque.
- L'enseignant régule la circulation et donne les consignes.

**TÂCHE DE L'ELEVE**

★ **But :**

Rouler en respectant les consignes relatives aux couloirs et au code de couleur.

★ **Consignes :**

- Distinguer la manette dérailleur de la manette pédalier
- Synchroniser pédalage et action sur la manette
- Changer les vitesses petit à petit (pignon par pignon)
- Éviter de croiser la chaîne
- En cas de sauts de chaîne, se placer sur le côté.

★ **Critères de réussite :**

- Je réussis à changer de vitesse en respectant :
- les consignes
  - le code couleur

## ATELIER CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

★ **Objectifs** : être capable de changer de développement de façon pertinente.

## « CHANGE DE PIGNON »



★ **Déroulement** : Dans un espace délimité vide de tout obstacle, les élèves, après explication expérimentent les différents rapports.

★ **But** :

Changer les vitesses.

★ **Critères de réussite** :

- Changement de vitesse réussi en fonction de la consigne
- La chaîne est alignée.

★ **Opérations pour réussir** :

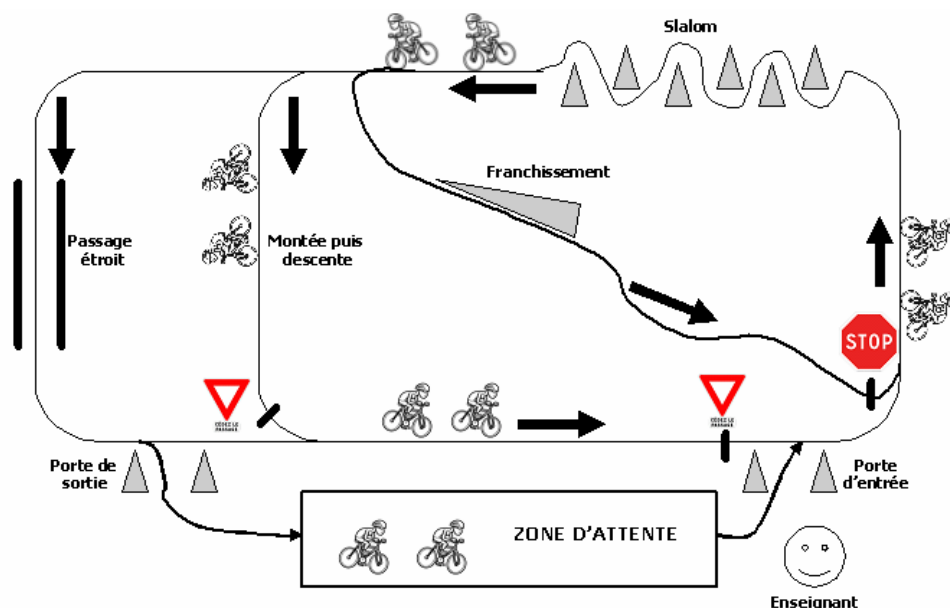
- Distinguer la manette dérailleur de la manette pédalier
- Synchroniser pédalage et action sur la manette
- Changer les vitesses une à une
- Éviter de croiser la chaîne.

**Complexifications** : ajouter un parcours sinueux, un slalom.

## PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT ET L'ETAPS

## ★ Objectifs :

- Réinvestir ce qui été appris au niveau du pilotage, du freinage, des changements de vitesse.
- Apprendre comment rouler à plusieurs.



## ★ Dispositif :

- Un parcours en sens unique avec différentes difficultés (montée, descente, chemin étroit, slalom...)
- Des « zones » repérées par des cônes (slalom, chemin étroit...), des parties sans balisage. Quelques panneaux aux intersections.
- Chacun un vélo + casque.
- Elèves groupés par équipes de 2.
- L'enseignant régule la circulation et donne les consignes.

## TÂCHE DE L'ELEVE

## ★ But :

Réussir le parcours avec son camarade, sans poser le pied dans les zones repérées.

## ★ Consignes :

- Regarder devant soi, faire attention aux autres.
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Faire un tour de rond point obligatoire
- Ralentir à l'approche des panneaux
- Conserver une distance de sécurité
- Maîtriser ma trajectoire
- En cas d'incident, je me mets sur le côté.

## ★ Critères de réussite :

- Réussir le parcours seul, puis à 2 : partir ensemble, arriver ensemble.
- Ne pas poser le pied dans les zones repérées.

★ Complexifications : Faire rouler les élèves en groupes de 3-4 cyclistes.

## ATELIER CONDUITS PAR L'ETAPS (1/2 CLASSE)

★ **Objectifs** : Apprendre à rouler au sein d'un groupe.

## « LA CHENILLE »

★ **Dispositif** : un circuit sans grandes difficultés (chemins plats) avec des zones repérées (cônes), éventuellement à double sens.

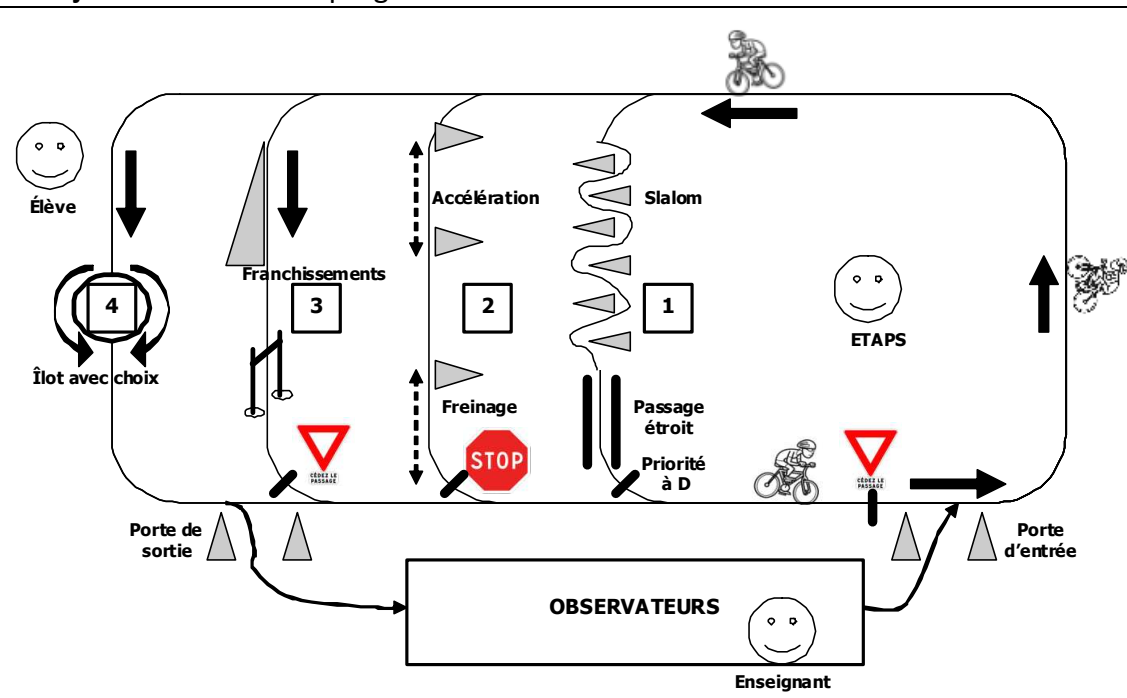
★ **Déroulement** : Les enfants sont par 4 ou 5. Ils se suivent en respectant les distances de sécurité. Au signal ou au passage dans une zone, le dernier enfant doit doubler tout le groupe pour passer en tête de cortège. Pour ce passage de relais, le groupe a le droit de ralentir mais pas de s'arrêter.

★ <b>But :</b>	★ <b>Critères de réussite :</b>	★ <b>Opérations pour réussir :</b>
Mener un groupe et parcourir le plus de distance possible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il n'y a aucun arrêt dans le groupe (y compris au moment des changements de meneur).</li> <li>- Tous les enfants ont été au moins une fois meneur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je garde deux doigts sur les freins afin de prévenir tout ralentissement brutal.</li> <li>- <b>Leader</b> : prend les décisions, gère la vitesse, s'assure que tout le monde suit, informe. Il est responsable du groupe</li> <li>- <b>Le serre-file</b> : ferme la marche du groupe, assure sa sécurité. En cas d'incident, il s'arrête et prévient le groupe d'attendre</li> <li>- <b>Pour le reste du groupe</b> : garder les distances de sécurité, relayer l'information, rester en file indienne et être attentif.</li> </ul>

**Complexifications** : Augmenter la taille du groupe. Donner un chemin plus difficile à réaliser.

**PARCOURS CONDUIT PAR L'ENSEIGNANT (1/2 CLASSE)**

★ **Objectifs :** Evaluer ses progrès dans l'activité vélo.



★ **Dispositif :**

- Un parcours avec :
  - une entrée et une sortie, une zone d'attente.
  - une zone étroite + un slalom : la zone 1
  - une zone d'accélération et de freinage : la zone 2
  - une zone de franchissement d'obstacles : la zone 3
  - un îlot directionnel où on passe à gauche ou à droite en fonction de l'indication donnée par l'élève piéton : la zone 4
  - deux cédez le passage, un stop, une priorité à droite.
- Chacun un vélo + casque.
- L'ETAPS régule la circulation, le PE aide au recueil de données.
- La classe est répartie en binôme : Pour chaque séquence de 7 à 8 minutes, l'un roule, l'autre observe. Les observateurs sont dans la zone d'attente.

**TÂCHE DE L'ELEVE**

★ **But :**

- Cycliste : en respectant les portes d'entrée et de sortie, la zone d'attente, le sens de circulation et les panneaux de signalisation, les autres usagers, essayer les différents parcours pendant le temps imparti.

- Observateur : relever l'activité du cycliste : parcours choisis, nombre de passages (**Cf Fiche élève 4**).



★ **Consignes :**

- Démarrer de la zone de départ. s'arrêter, en cas de besoin uniquement dans la zone d'arrêt
- Respecter les panneaux, le sens de circulation
- Conserver une distance de sécurité (1 vélo d'écart)
- En cas d'incident, se mettre sur le coté
- Essayer les différents parcours (**au moins une fois chaque parcours**).

★ **Critères de réussite :**

Je réussis les parcours que je tente :

- Sans mettre le pied à terre,
- Sans faire tomber quelqu'un
- En respectant les règles de fonctionnement et de sécurité.

## SORTIE A LA DEMI JOURNEE

## ★ Objectifs :

- Réinvestir les apprentissages en situation.
- Apprendre à rouler en groupe et à tenir compte des autres.

## ★ Dispositif humain :

- Un parcours connu des adultes encadrants (plan), et si possible repéré à l'avance par l'enseignant et l'ETAPS.
- Des groupes homogènes de 8-12 élèves avec 2 adultes (1 en tête et 1 en serre file). Sur les chemins et les très petites routes, la classe pourra ne former qu'un groupe unique. Dès qu'il y aura des véhicules, la classe se scindera en plusieurs groupes. La distance à respecter entre chaque groupe d'élèves doit être suffisante pour permettre à un véhicule de s'intercaler entre chaque groupe.
- Les élèves rouleront en file indienne. Prévoir des intervalles réguliers de l'ordre de 3 m sur le plat (et plus en descente) entre chaque cycliste.
- Prévoir des regroupements réguliers de l'ensemble des groupes à des endroits reconnus qui le permettent.

## ★ Dispositif matériel :

- Trousse(s) 1<sup>er</sup> secours.
- Téléphones portables.
- Numéros de téléphone utiles : enseignants de la classe, ETAPS, parents accompagnateurs, SAMU (15), école.
- Plusieurs chasubles "fluo" (adultes) et si possible brassards "fluo" pour les enfants (cheville ou bras).
- Fiches de constitution des groupes si groupes avec des variantes d'itinéraires.
- Matériel de réparation (bombe anti-crevaison, clés alènes, clés pédaliers à pipe).
- Eau + barres céréales dans un petit sac à dos pour chaque élève.

## TÂCHE DE L'ELEVE

## ★ Consignes :

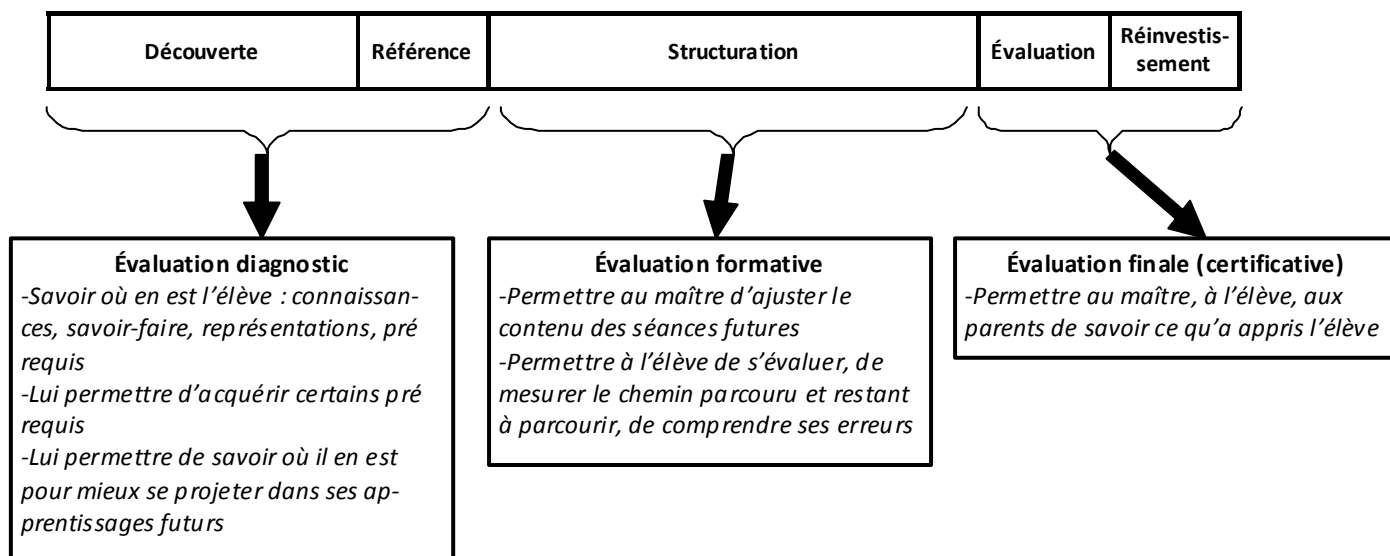
- *Avant la sortie* : Repérer l'itinéraire sur une carte, repérer les points dangereux et la conduite à y tenir (photos). Apprendre les règles de fonctionnement quand on roue en groupe.
- *Pendant la sortie* : Ne pas rouler à plus de deux de front ; Se mettre en file simple dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent, particulièrement lorsqu'un véhicule veut doubler ; Ne pas changer d'ordre dans le groupe sans autorisation.



## 5- Evaluer : pourquoi, comment ?

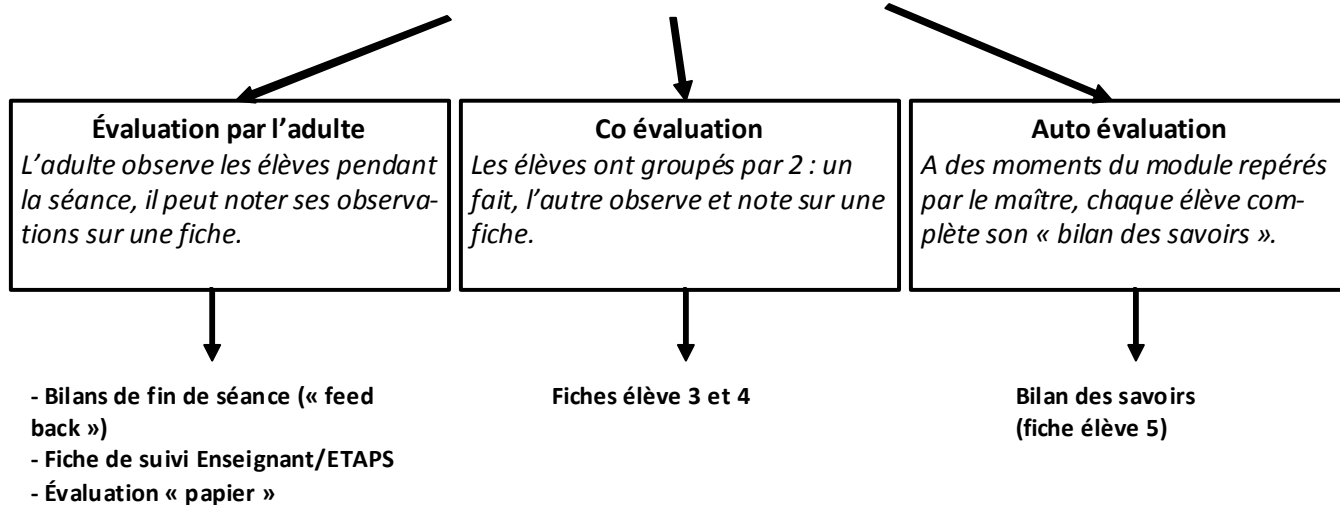
### ★ L'évaluation, pour qui et pour quoi faire ?

#### MODULE D'APPRENTISSAGE VELO/APER



### ★ L'évaluation : comment faire ?

#### Un grand principe : Combiner les différents types d'évaluation



★ **Éléments pour aider à l'évaluation :**

CAPACITES	N° de l'item
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise.</b> <i>Le passage sur les pistes cyclables (sortie à vélo) valide cette capacité.</i></li> </ul>	<b>APER 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.</b> <i>Cette capacité est validée par les adultes et les élèves lors de la séance d'évaluation finale (fiches élève 3 et 4, parcours n°1).</i></li> </ul>	<b>APER 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais rouler en tenant compte des autres.</b> <i>Cette capacité peut être validée par les adultes ou des observateurs lors de la séance dans le parc.</i></li> </ul>	<b>APER 4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais rouler en groupe.</b> <i>Cette capacité sera évaluée par l'observation des adultes lors de la séance 9. Egalement en situation réelle, lors de la sortie accompagnée par des parents agréés.</i></li> </ul>	<b>APER 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je vérifie et j'utilise les équipements de protection.</b> <i>Cette capacité est travaillée et évaluée en début de module. Cf également le cahier du cycliste.</i></li> </ul>	<b>APER 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.</b> <i>Cette capacité est travaillée et évaluée par les adultes en début de module. Cf également le cahier du cycliste.</i></li> </ul>	<b>APER 7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais rouler à droite.</b> <i>Le positionnement du cycliste lors de son passage sur la piste valide cette capacité. En particulier, veiller à contrôler les trajectoires en virage et lors des changements de voie.</i></li> </ul>	<b>APER 9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je signale à temps mes intentions de changement de direction.</b> <i>L'évaluation portera sur la pratique du bras tendu lors des changements de direction en intersection.</i></li> </ul>	<b>APER 12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je respecte ces règles du code de la route.</b> <i>Cette capacité sera validée par une évaluation des comportements sur la piste et lors de la sortie (mise en application pratique).</i></li> </ul>	<b>APER 13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais freiner et m'arrêter de façon prévisible ou non, quel que soit le signal.</b> <i>Cette capacité sera évaluée par l'observation des élèves et des adultes lors de la séance d'évaluation finale (parcours n°2, fiche élève 3 et 4)</i></li> </ul>	<b>EPS 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais prendre et utiliser de l'information sur les panneaux de signalisation, sur le terrain (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles....).</b> <i>Cette capacité sera évaluée par l'observation des adultes lors des séances 7, 9. Egalement fiches élèves 3 et 4, parcours n°4.</i></li> </ul>	<b>EPS 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais utiliser les différentes vitesses du vélo pour optimiser mon effort.</b> <i>Cette capacité sera évaluée par l'observation des adultes lors des séances 8, 9.</i></li> </ul>	<b>EPS 4</b>
CONNAISSANCES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.</b> <i>Cette connaissance sera validée par un QCM (notions théoriques).</i></li> </ul>	<b>APER 8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).</b> <i>Cette connaissance sera validée par un QCM (notions théoriques).</i></li> </ul>	<b>APER 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je connais l'ordre de passage aux intersections.</b> <i>Cette connaissance sera validée par un QCM (notions théoriques).</i></li> </ul>	<b>APER 11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je connais les différents éléments du vélo (lexique).</b> <i>Cette connaissance est évaluée par un test écrit (Cf cahier du cycliste).</i></li> </ul>	<b>EPS 1</b>
ATTITUDES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons.</b> <i>Cette attitude pourra être validée en situation réelle, lors d'une sortie encadrée et accompagnée par des parents agréés.</i></li> </ul>	<b>APER 1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>J'accepte de m'engager en respectant les règles de sécurité et de fonctionnement.</b> <i>Cette attitude sera évaluée par l'observation des adultes lors des séances.</i></li> </ul>	<b>EPS 5</b>



# ANNEXES

## I- Sécurité passive

*Circulaire : n° 99-136 du 21.09.1999 (B.O. HS n°7 du 23.09.1999 : Organisation des sorties scolaires).*

★ En lieu protégé (cour de l'école, parc fermé à la circulation) il n'est pas nécessaire d'avoir recours à un encadrement renforcé.

★ Sur la voie publique, l'encadrement pour pratiquer la bicyclette en randonnée est de **2 adultes au moins**, quelle que soit la taille du groupe. **Au-delà de 12 élèves, 1 adulte supplémentaire agréé pour 6 élèves en plus.**

*Exemple, pour une classe de 24 élèves, l'enseignant + 3 adultes agréés ; pour une classe de 25 élèves, l'enseignant + 4 adultes agréés.*

## II- Passage d'agrément pour les parents bénévoles

- Le test est réalisé par le CPC EPS. Il se compose d'une partie pratique d'environ 1h00, et d'une partie théorique qui dure environ 1h30. Une fois l'agrément obtenu, les parents complètent la fiche ci-dessous et la remettent au directeur de l'école concerné, qui les archive.

- L'agrément est valable 3 ans.

## III- Fiche d'agrément parents bénévoles



Inspection de l'Éducation Nationale

Circonscription de Meyzieu

83 chemin de Pommier  
69 330 Meyzieu  
Tél : 04 78 04 61 94  
[ce.0692392a@ac-lyon.fr](mailto:ce.0692392a@ac-lyon.fr)

### PROJET VELO : AGREMENT des INTERVENANTS EXTERIEURS BENEVOLES

#### COMPETENCES REQUISES

- Connaître le projet (le contenu des séances réalisées à l'école)
- Maîtriser son VTT
- Etre capable physiquement d'effectuer un parcours d'une ½ journée
- Connaître et savoir appliquer les réglages élémentaires : Hauteur de selle, serrage des roues
- Savoir réparer une crevaison
- Connaître l'itinéraire proposé (plan)
  
- Connaître le rôle des adultes :
  - Deux adultes par groupe : un en tête de groupe qui donne la vitesse (en fonction du groupe et du relief), un en serre file ;
  - Donner un numéro d'ordre à chaque élève, pour éviter les dépassements dangereux ;
  - Faire respecter une distance minimum d'un vélo entre chaque enfant ; à augmenter si le tracé est étroit ou difficile ;
  - Proposer une parade aux passages dangereux ou exposés ;
  - Regrouper et vérifier son effectif à chaque croisement. Avoir une liste des élèves dont on a la charge.

#### ENGAGEMENT

Je soussigné(e), ..... né(e) le ....., déclare être volontaire pour participer à l'encadrement de l'activité **vélo sur route**, en qualité de parent bénévole, et sous la responsabilité de l'enseignant de la classe.

**Classes :**

**Nom de l'enseignant :**

**Ecole :**

A..... , le .....

**Signature du parent bénévole :**

**Signature du directeur ou de la directrice de l'école :**

## IV- Fiches élève et enseignants

Vous trouverez l'ensemble des documents, et d'autres, dans le cahier du cycliste.



Fiche élève 1

### VERIFIER LE VELO DE SON CAMARADE

Elève :

Observateur :

Consignes :

- 1- Marquez d'une flèche les endroits où vous avez repéré un problème.
- 2- Pour chaque problème, expliquez par une phrase ce qui ne va pas.



Explications :

## INFORMATION SUR LE MODULE VELO/APER

Madame, Monsieur,

A partir du ?????, votre enfant va participer à un module d'apprentissage « vélo/APER ».

Il s'agit d'un cycle de 10 séances, avec des objectifs en Education Physique et dans le domaine de l'Education à la Route. Les objectifs seront les suivants :

- Etre plus à l'aise sur son vélo (équilibre, pilotage, freinage, passage des vitesses...)
- Connaître et vérifier son vélo (éléments de sécurité)
- Connaître, respecter les principaux panneaux de signalisation
- Apprendre à rouler en tenant compte des autres
- Avoir une attitude prudente

Les objectifs ne sont donc pas seulement scolaires, ils concernent aussi la pratique du vélo dans le cadre des loisirs, ou des déplacements école/domicile.

Pour mener à bien ce travail, nous avons besoin d'utiliser les vélos des enfants, car il nous est impossible d'acheter des vélos, et aussi car cela nous permet d'apprendre aux élèves à vérifier et à utiliser LEUR vélo personnel.

Aussi nous vous demandons s'il est possible d'autoriser votre enfant à apporter et utiliser son vélo lors des séances menées dans l'école. Chaque vélo sera vérifié par les adultes lors de la 1<sup>ère</sup> séance et vous recevrez une fiche qui récapitule cette vérification, avec les réparations éventuelles à prévoir en cas de problème de sécurité.

Le vélo pourra être apporté chaque semaine pendant la durée du module d'apprentissage (environ 10 semaines), ou laissé à l'école durant toute la durée du module (??).

Cordialement,

---

Je soussigné(e) M..... autorise mon fils, ma fille ..... à amener à l'école et à utiliser son vélo pour les séances d'EPS.

Fait à ....., le .....

Signature :

## FICHE INDIVIDUELLE DE CONTROLE DU VELO

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
--------------	-----------------	-----------------

Pour pouvoir participer en toute sécurité au module vélo/APER, votre enfant a besoin de disposer d'un vélo en bon état. C'est pourquoi, avec son aide, nous avons vérifié les éléments de sécurité de son vélo. Vous trouverez ci-dessous le bilan effectué, avec à droite les réparations à prévoir pour que le vélo soit aux normes de sécurité.



En vous remerciant de votre aide,



	O/N	Réparation à prévoir (réservé à l'enseignant)
Mes freins avant fonctionnent (Le frein serré bloque la roue)		
Mes freins arrière fonctionnent (Le frein serré bloque la roue)		
Mes pneus sont gonflés		
Ma roue avant est serrée		
Mon dérailleur fonctionne (Je peux passer toutes les vitesses)		
Les extrémités du guidon sont protégées		
Le vélo a une sonnette qui fonctionne		
Le vélo a un feu à l'avant et un feu à l'arrière		
Le vélo a des dispositifs réfléchissants sur : les roues, l'avant, l'arrière		

Date : .....

Signature de l'enseignant :

Signature des parents :

FICHE D'OBSERVATION (SEANCE DE REFERENCE)		
Cycliste :		Observateur :
<b>Consigne :</b> Observe ton cycliste pendant 7 minutes. A chaque parcours tenté, écris O si c'est réussi, et N si c'est raté. Note aussi le respect des règles du code de la route (O ou N).		
Parcours n°	Réussi : O, raté : N	règle à respecter (O/N)
<b>1 (slalomer)</b> C'est réussi si le cycliste réussit le chemin sans mettre le pied au sol et sans toucher les cônes.		<b>Priorité à droite :</b>
<b>2 (freiner)</b> C'est réussi si le cycliste accélère franchement puis stoppe dans la zone de freinage.		
<b>3 (franchir)</b> C'est réussi si le cycliste franchit les obstacles sans les toucher et sans mettre le pied à terre.		
<b>4 (choisir sa trajectoire)</b> C'est réussi si le cycliste respecte l'ordre donné par le piéton sans mettre le pied à terre.		

FICHE D'OBSERVATION (SEANCE D'EVALUATION FINALE)		
Cycliste :		Observateur :
<b>Consigne :</b> Observe ton cycliste pendant 7 minutes. A chaque parcours tenté, écris O si c'est réussi, et N si c'est raté. Note aussi le respect des règles du code de la route (O ou N).		
Parcours n°	Réussi : O, raté : N	règle à respecter (O/N)
<b>1 (slalomer)</b> C'est réussi si le cycliste réussit le chemin sans mettre le pied au sol et sans toucher les cônes.		<b>Priorité à droite :</b>
<b>2 (freiner)</b> C'est réussi si le cycliste accélère franchement puis stoppe dans la zone de freinage.		
<b>3 (franchir)</b> C'est réussi si le cycliste franchit les obstacles sans les toucher et sans mettre le pied à terre.		
<b>4 (choisir sa trajectoire)</b> C'est réussi si le cycliste respecte l'ordre donné par le piéton sans mettre le pied à terre.		

Nom :		Prénom :	
<i>Ce qu'il faut savoir faire</i>		<i>Mon évaluation</i>	<i>Évaluation du maître</i>
▪ Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise. .			
▪ Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.			
▪ Je sais rouler en tenant compte des autres.			
▪ Je sais rouler en groupe.			
▪ Je vérifie et j'utilise les équipements de protection.			
▪ Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.			
▪ Je sais rouler à droite.			
▪ Je signale à temps mes intentions de changement de direction.			
▪ Je respecte ces règles du code de la route.			
▪ Je sais freiner et m'arrêter de façon prévisible ou non, quel que soit le signal.			
▪ Je sais prendre et utiliser de l'information sur les panneaux de signalisation, sur le terrain (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles....).			
▪ Je sais utiliser les différentes vitesses du vélo pour optimiser mon effort.			
<i>Ce qu'il faut savoir</i>		<i>Mon évaluation</i>	<i>Évaluation du maître</i>
▪ Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.			
▪ Je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).			
▪ Je connais l'ordre de passage aux intersections.			
▪ Je connais les différents éléments du vélo (lexique).			
<i>Comment il faut se comporter</i>		<i>Mon évaluation</i>	<i>Évaluation du maître</i>
▪ Je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons.			

→ Fiche à remplir par les élèves et/ou par le maître vers la fin du module.





## V- Fiches d'ateliers pour les élèves non cyclistes

<b>PHASE DE DECOUVERTE</b> Séance 3	<i>Séance débutants</i>	<b>ATELIER CONDUIT PAR L'ETAPS</b>
<b>«LA PATINETTE »</b>		
<b>Objectif</b> : Trouver son équilibre sur le vélo, dans différentes positions		
<b>Matériel utilisé</b> : 1 vélo et 1 casque par élève		
<b>Dispositif humain</b> : 1 éducateur et l'enseignant		
<b>Déroulement</b> : Les élèves posent le pied droit sur la pédale de gauche et doivent traverser le terrain en restant en équilibre sur le vélo et en poussant le moins de fois possible l'autre pied au sol. Lorsqu'ils ont à l'aise, ils peuvent faire des figures avec l'autre jambe.		
<b>TÂCHE DE L'ELEVE</b>		
<b>But</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Opérations pour réussir</b>
- Traverser le terrain en équilibre sur le vélo	- Traverser le terrain sans s'arrêter - Diminuer à chaque fois le nombre d'appuis au sol.	- Déplacer son centre de gravité (CG) pour qu'il reste au dessus des appuis (roues du vélo) - Dans un premier temps arrêter de pédaler pour garder plus facilement son CG au dessus de la surface de sustentation
<b>Complexification</b>	Les élèves sont sur le vélo, lèvent les fesses, passent un pied de l'autre côté et restent en équilibre un pied sur une pédale. Puis ils reviennent en position initiale sur le vélo. Lorsqu'ils sont à l'aise, ils peuvent descendre sur le vélo en marche et remonter dessus.	

<b>PHASE DE DECOUVERTE</b> Séance 3		<i>Séance débutants</i>	<b>ATELIER CONDUIT PAR L'ETAPS</b>
<b>"LA DRAISIENNE"</b>			
<b>Objectif</b> : Recherche de l'équilibre sur le vélo			
<b>Matériel utilisé</b> : 1 vélo et 1 casque par élève			
<b>Dispositif humain</b> : L'ETAPS			
<b>Déroulement</b> : Lorsqu'un élève ne sait pas faire de vélo, il s'assoie sur la selle et pose les pieds à plat au sol. Il pousse alternativement sur les pieds afin de prendre de la vitesse. Lorsqu'il a pris assez de vitesse, il lève les pieds et essaye de rester en équilibre sur le vélo le plus longtemps possible. Lorsqu'il se sent plus à l'aise, il pose les pieds sur les pédales et essaye de maintenir sa vitesse tout en restant en équilibre.			
<b>TÂCHE DE L'ELEVE</b>			
<b>But</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Opération pour réussir</b>	
- Trouver son équilibre sur le vélo	- Réussir 3 allers-retours en ligne droite, avec les pieds sur les pédales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder devant soi</li> <li>- Pousser les pieds bien à plat au sol, pour avoir un appui efficace.</li> <li>- Equilibrer ses appuis</li> </ul>	
<b>Complexification</b>	L'enfant peut ensuite essayer d'avancer en « fourmi », c'est-à-dire par une poussée simultanée des 2 pieds et essayer de réaliser le moins de poussées possible afin d'essayer de maintenir sa vitesse tout en restant en équilibre.		