

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 1 :le cycliste et le piéton

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de varier sa vitesse .

Maîtrise de la langue : parler : [Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.](#)

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u> But:Se déplacer à la même vitesse qu'un camarade qui marche ou qui court. Conditions d'exécution: Par groupe de 3 élèves jouant à tour de rôle: le Cycliste , le Piéton , le Coureur . -Sur un parcours en ligne droite de 80 m, un premier plot est disposé à 10 m, un deuxième à 40 m, le dernier à 70 m. Le parcours se fait dans un sens -Le Cycliste se place au départ , le Piéton se place au premier plot, le Coureur au deuxième. Chaque rôle est exécuté 5 fois .</p>	<p><u>Matériel</u> Vélos plots</p>
---	--

<p><u>Consignes</u> <i>Au piéton:</i> Tu démarres en même temps que le cycliste et tu te déplaces en marchant entre le premier et le deuxième plot. <i>Au coureur:</i> Dès l'arrivée du piéton, tu te déplaces en courant entre le deuxième et le troisième plot. <i>Au cycliste:</i> Tu roules sur 30 m à la vitesse du piéton puis sur 30 m à la vitesse du coureur Tu t'arrêtes sur les 10 derniers mètres.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter sa vitesse pour se maintenir au même niveau que le piéton et le coureur. - Regarder le piéton et le coureur pour se repérer . 	<p><u>Critères de réussite</u> Arriver au deuxième plot en même temps que le piéton, au troisième en même temps que le coureur.</p>	<p><u>Variantes :</u> -Varier les vitesses du piéton et du coureur (plus ou moins vite) -Faire courir " au ralenti " (le dernier arrivé est le gagnant) -Faire réaliser la tâche dans un couloir (un mètre de large par exemple au début de l'apprentissage, 20 cm en fin d'unité d'apprentissage).</p>
---	---	---	---

<p><u>Comportement des élèves :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le cycliste ne parvient pas à rejoindre le coureur - le cycliste regarde tout le temps son vélo 	<p><u>Interventions du Maître :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -demander d'utiliser les freins pour ralentir , ou d'augmenter la vitesse de pédalage -demander de décrire la position du coureur ou du piéton(lève un bras par exemple) pour l'obliger à détacher son regard du vélo.
---	--

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 2 :zone de freinage

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de réduire sa vitesse.

Maîtrise de la langue : parler : [Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.](#)

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u> But: Réduire sa vitesse en utilisant les 2 freins. Conditions d'exécution: -Par vagues (voir schéma); -Après une prise d'élan de 20 m minimum, s'arrêter dans une zone balisée. Durée de la tâche: Chaque tâche est réalisée cinq fois de suite.</p>	<p><u>Matériel</u> Vélos plots</p>
--	--

<p><u>Consignes</u> « Au signal , tu pédales jusqu'au premier repère et tu t'arrêtes en utilisant les freins avant le second repère .Puis tu reviens au point de départ par le côté(droit ou gauche) . »</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> L'élève regarde la zone à atteindre Il adapte sa vitesse en fonction de la situation mise en place(distance de freinage) Il s'arrête dans la zone, le vélo restant en ligne . Le freinage s'effectue sans blocage des roues .</p>	<p><u>Critères de réussite</u> quatre tâches réussies sur cinq passages .</p>	<p><u>Variantes :</u> Variantes: -Augmenter la vitesse; -Augmenter ou diminuer les distances d'élan et de freinage; -Freiner avec un frein puis l'autre -S'arrêter avant un obstacle : haie, élastique, bâton posé sur 2 plots; -Varié la nature du terrain (goudron ,herbe , sable..) et la déclivité du terrain; -Poser le pied gauche à l'arrêt; -Poser le pied droit...</p>
--	--	---	---

<p><u>Comportement des élèves :</u> -L'élève regarde sa roue avant . -Il ralentit trop tôt ou trop tard. -Il s'arrête dans la zone , le vélo en travers (dérapage de la roue arrière) .</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u> -repérer la zone avant de l'atteindre. -augmenter ou réduire la vitesse -utiliser les deux freins simultanément .</p>
--	---

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 3 :slalom

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de modifier sa trajectoire .

Maîtrise de la langue : parler :[Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.](#)

<p>Description de la situation .Organisation : But: Aller d'un point à un autre en contournant des obstacles par la droite et par la gauche. Conditions d'exécution:- Sur un terrain plat prévoir un espace d'évolution pour 6 élèves (autant d'espaces que de groupes de six) - L'espace d'évolution est sur un circuit en boucle, balisé par une succession de 12 plots espacés de 5 m, puis de 3 m, puis de 2 m; - Des flèches indiquent le sens de contournement des plots - Un élève ne part que quand le précédent a franchi le 3^{ème} plot. Durée de la tâche: 8 minutes environ.</p>	<p>Matériel Vélos Craie Plots de couleur différente pour différencier les parcours .</p>
---	--

<p>Consignes Tu suis le sens du circuit et tu te déplaces entre les plots sans les toucher. Tu pars quand celui qui te précède se trouve au 2^{ème} plot.</p>	<p>Critères de réalisation La trajectoire idéale (la trajectoire idéale est ici une courbe régulière.) est conservée au moment du contournement de l'obstacle. L' équilibre est conservé au moment du contournement de l'obstacle. L' élève regarde devant lui et prépare le contournement suivant.</p>	<p>Critères de réussite Effectuer 3 fois le trajet sans poser le pied au sol et sans toucher les obstacles.</p>	<p>Variantes : - Réduire la distance entre les plots - Proposer une certaine irrégularité dans la succession des contournements.</p>
---	---	---	---

<p>Comportement des élèves : - L'élève s'écarte trop de l'obstacle, ne maintient pas la trajectoire idéale à cause d'une vitesse trop élevée. -L'élève perd son équilibre et met pied à terre, par vitesse insuffisante. - L'élève touche le plot à contourner; Le virage est mal exécuté.</p>	<p>Interventions du Maître : Diminuer la vitesse. Regarder loin et agrandir le rayon du virage. Augmenter légèrement la vitesse. Se pencher en contournant l'obstacle, Si on a de la vitesse.</p>
---	---

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 4 :le couloir

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de suivre un trajet précis .

Maîtrise de la langue : parler : **Explicit** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.

<p>Description de la situation .Organisation : But: Aller d'un point à un autre en restant à l'intérieur d'un couloir. Conditions d'exécution:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur un terrain plat, réaliser un circuit en boucle comportant des virages; - Le circuit tait un mètre de large au départ, puis, après 2 ou 3 m, réduire sa largeur à 0,50 m ; un plot est disposé à 10 m du départ. <p>Durée de la tâche: 10 minutes environ.</p>	<p>Matériel Vélos Plots Craies ou rubalise</p>
--	---

<p>Consignes « Vous parcourez le circuit sans sortir du couloir et sans poser le pied au sol. Le premier part; le deuxième part quand le premier passe devant le plot et ainsi de suite. Vous conservez une distance de 10 m entre vous.»</p>	<p>Critères de réalisation L'élève regarde devant lui. Les virages sont exécutés sans faute. L'élève reste bien en ligne dans le couloir .</p>	<p>Critères de réussite Trois réussites sur 5 passages (sans sortir du couloir et sans mettre pied à terre).</p>	<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - changer la nature du terrain - Réduire la largeur du couloir; -Varier la difficulté des virages; -Effectuer ces évolutions sur les lignes couloirs d'une piste d'athlétisme; - Effectuer le circuit en sens inverse.
--	---	---	--

<p>Comportement des élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'élève regarde sa roue avant -L'élève manque son virage -L'élève est obligé de s'arrêter , de mettre pied à terre . -L'élève perd l'équilibre . 	<p>Interventions du Maître :</p> <ul style="list-style-type: none"> -demander de regarder le plus possible l'élève qui précède -demander de ralentir avant le virage -se pencher du côté du virage pour tourner plus facilement -augmenter légèrement la vitesse
--	---

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
 Situation 5 : Passer dessous

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de passer sous un obstacle

Maîtrise de la langue : parler : **Expliciter** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u> But: Passer sous un obstacle sans le toucher et en conservant sa direction. Conditions d'exécution: - Sur un terrain plat; - Les enfants sont répartis en groupe selon la taille des vélos et des élèves; - Placer la rubalise entre 2 poteaux (hauteur 20 cm au dessus de la taille du guidon). Durée de la tâche: 10 minutes environ.</p>	<p><u>Matériel</u> Vélos Constry plots</p>
---	--

<p><u>Consignes</u> Vous passez sous l'obstacle sans le toucher, sans descendre de vélo et vous conservez votre direction de départ .</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> L'élève est en appui sur les pédales à l'horizontale. Le buste s'approche du guidon en gardant le dos plat. L'élève regarde l'obstacle avant de le franchir. L' élève recule ses fesses vers l'arrière.</p>	<p><u>Critères de réussite</u> Sept passages sur 10 sans toucher l'obstacle, sans perdre l'équilibre et sans modifier sa direction.</p>	<p><u>Variantes :</u> - Varier les terrains utilisés (montée, descente); - Circuit en courbe (le départ, l'obstacle et l'arrivée ne sont pas alignés); - Enchaîner plusieurs obstacles à différentes hauteurs.</p>
---	--	---	--

<p><u>Comportement des élèves :</u> L'élève passe sous l'obstacle en pédalant. Il touche l'obstacle avec la tête. L'élève change de direction pour tenter d'éviter l'obstacle. L'élève ne passe pas sous l'obstacle.</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u> Demander à l'élève: - d'arrêter de pédaler en passant sous l'obstacle; - de bien s'allonger sur le vélo et de reculer au maximum sur la selle; - de tirer les coudes vers le bas; - de ne pas quitter l'obstacle des yeux. Modifier la hauteur de l'obstacle.</p>
---	--

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 6 :les appuis

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés :être capable de lâcher un appui

Maîtrise de la langue : parler : [Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.](#)

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u> But: Aller d'un point à un autre en lâchant une main ou un pied. Conditions d'exécution: -Par groupes de 6 élèves; Un circuit en épingle balisé avec 2 plots de couleur placés à 5 et 20 m, puis un couloir rectiligne de 5 m de long et 0,20 de large, un panier rempli de balles, un plot à contourner, un panier vide et une succession de 5 à 10 plots distants de 3 à 5 m situés sur le même axe de retour; -Départ échelonné des 6 élèves. Durée:8 minutes environ.</p>	<p><u>Matériel</u> Vélos Plots caisses balles support pour les caisses.</p>
--	--

<p><u>Consignes</u> <i>au premier élève:</i> -Tu lèves 3 fois une de tes mains ou un pied entre les 2 premiers plots; - Tu prends une balle dans le panier puis tu contournes le plot de changement de direction, tu déposes la balle dans l'autre panier; - Tu reviens en slalomant entre les plots en pointant chacun d'eux avec la main ou le pied.»</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> Les suppressions d'appuis sont très variées, une main puis l'autre, un pied puis l'autre... Les actions sont rapidement enchaînées, sans temps d'arrêt entre chacune d'elles... L'équilibre est maintenu et le trajet conservé quel que soit l'appui supprimé.</p>	<p><u>Critères de réussite</u> Réaliser le parcours sans perdre l'équilibre en respectant la traject au moins 3 fois de suite.</p>	<p><u>Variantes :</u> Nature du terrain, distance entre les plots, nombre d'appuis libérés, sens du parcours, avec ou sans utilisation des freins.</p>
--	--	--	--

<p><u>Comportement des élèves :</u> L élève lâche toujours le même appui. L'élève ne réussit qu'un seul des aspects de la tâche .La trajectoire est perturbée par la suppression de certains des appuis.</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u> Effectuer une reconnaissance du circuit: à pied, à vélo mais sans suppression d'appuis. Simplifier le parcours: diminuer le nombre de plots à toucher , disposer le panier à hauteur suffisante pour diminuer la perte d'équilibre...</p>
---	--

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 7 :régularité

- COMPETENCES :** - adapter ses déplacements à différents types d'environnements
- s'engager lucidement dans l'action
 - mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de répéter une fréquence de pédalage

Maîtrise de la langue : écrire : [Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.](#)

<p>Description de la situation .Organisation : But : Effectuer un trajet déterminé en respectant une fréquence de pédalage. Conditions d'exécution: Un espace d'évolution en tonne d'anneau pour une douzaine d'élèves; - Sur cet anneau, établir une zone balisée d'environ 40 m. Placer un cône de départ et un cône d'arrivée; - Les élèves sont par groupes de deux. Un élève effectue la tâche, l'autre observe le travail de son camarade. Durée de la tâche: 1 h environ. Chaque enfant effectue 4 passages de 6 min Prévoir du temps pour les remarques des élèves dans les différentes actions .</p>	<p>Matériel Vélos Plots Chronomètres (1 pour 2)</p>
--	---

<p>Consignes <i>A l'élève qui circule:</i> «Tu tournes pendant 6 minutes sur l'anneau sans t'arrêter, sans changer de développement. Pour chaque tour, l'allure est libre sur la partie non balisée. A chaque tour, tu passes dans la zone balisée avec le développement indiqué en début d'exercice. Attention, tu roules à allure constante, sans à-coups et sans freinage dans la zone balisée. L'allure est libre dans la zone non balisée. » <i>A l'élève qui observe:</i>«Tu prends le temps de ton camarade dans la zone balisée et tu vérifies qu'à chaque tour il réa-lise le même temps.'> «Tu lui indiques s'il est en avance ou en retard.» Durée de la tâche: Chaque enfant effectue 4 passages de 6 minutes. Un élève travaille 24 minutes sur le vélo (on alterne avec son partenaire) et chronomètre pendant 24 minutes. Prévoir environ 12 minutes pour les observations et les remarques des élèves entre les différentes actions.</p>	<p>Critères de réalisation L'élève - adopte une fréquence de pédalage régulière et reste bien en ligne sur la zone balisée (environ 90 tours de réalisés par minute) - sollicite son partenaire, pour connaître son temps de passage et ajuste son action le tour suivant en augmentant ou en diminuant sa fréquence de pédalage; - anticipe l'action en adoptant, bien avant le plot «départ» la fréquence de pédalage à maintenir pour parcourir la zone balisée.</p>	<p>Critères de réussite L'élève parvient à faire 3 tours successifs on établissant, dans la zone balisée, un temps indiqué constamment identique. La marge d'erreur est de 5 secondes en plus ou en moins.</p>	<p>Variantes : Pour chaque exercice, taire varier: La durée, Le développement utilisé, La distance à parcourir, Le type de terrain sur lequel on effectue le travail, Le nombre d'appuis.</p>
--	--	--	---

<p>Comportement des élèves : L'élève: - a une fréquence de pédalage irrégulière; - ne tient pas compte des indications fournies par le chronométrateur - est perturbé dans sa progression par la présence d'autres cyclistes - n'anticipe pas, et se met en mouvement trop tardivement; - ne tient pas compte des consignes et fait plutôt «la course» avec les autres.</p>	<p>Interventions du Maître : Apprendre à adopter bonne fréquence de pédalage avant le plot « départ » Maintenir son allure. Rouler droit. Ne pas freiner. Ne pas tenir compte des rythmes adoptés par les autres élèves. Ralentir sur la partie non balisée pour se comprendre avec son partenaire.</p>
--	--

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 8 :les bosses

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de conserver son équilibre en franchissant de petites bosses .

Maîtrise de la langue : parler : **Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité.**

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u> But: Conserver le centre de gravité à la même hauteur pendant les franchissements d'obstacles. Conditions d'exécution: - Déterminer le parcours sur un terrain présentant plusieurs petites bosses simples légèrement asymétriques; - Les bosses sont peu élevées (30 cm de flèche environ) - Fixer une rubalise (un ruban de chantier) tout au long du parcours en le positionnant toujours à 1,40 m du sol (par rapport au terrain plat): e pour des raisons de sécurité le côté le moins pentu de la bosse sera utilisé pour la descente; · la vitesse doit être suffisamment réduite pour éviter de décoller au dessus de la bosse. 10 minutes environ.</p>	<p><u>Matériel</u> vélos Plots rubalise</p>
---	---

<p><u>Consignes</u> «Tu roules en essayant de conserver ta tête à la hauteur du ruban. »</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> Les bras et les jambes doivent servir d'amortisseurs en franchissant les bosses. Les bras sont souples et permettent au vélo de suivre la ligne de pente, le tronc restant vertical. L'élève plie les jambes pour absorber les montées, les déplie dans les descentes.</p>	<p><u>Critères de réussite</u> . 7 réussites sur 10 essais. · La tête reste bien au niveau du ruban, c'est le signe de la réussite.</p>	<p><u>Variantes :</u> - Effectuer le parcours à pied pour bien le repérer; - Enchaîner sur plusieurs bosses simples; - Augmenter progressivement la vitesse de déplacement.</p>
--	--	--	---

<p><u>Comportement des élèves :</u> Les bras sont raides, les mains crispées sur le guidon. Les jambes sont tendues ou fléchies, mais ne s'adaptent pas au profil de l'obstacle.</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u> Faire « dessiner » la bosse avec les mains, les avant-bras sont souples. Faire avaler » les bosses avec les jambes. Le tronc reste vertical. Le corps monte et descend le moins possible, c'est le vélo qui monte et qui descend entre les jambes.</p>
---	---

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 9 :les vitesses

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de changer de développement de manière pertinente .

Maîtrise de la langue : parler : **Expliciter** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u> But: Faire passer la chaîne d'un pignon sur l'autre Conditions d'exécution: - Un espace d'évolution où toute la classe circule (terrain de basket-ball, de handball) librement, à vitesse modérée; -Deux types d'informations sont communiqués par l'enseignant: consignes sonores, consignes visuelles, Pour donner du sens à la manipulation du/des dérailleurs. Durée de la tâche: 10 minutes environ.</p>	<p><u>Matériel</u> Drapeaux donnant un signal visuel de changement de pignon ou de plateau .</p>
---	--

<p><u>Consignes</u> Tu te déplaces librement, à vitesse moyenne, la chaîne sur le grand pignon. Au signal, tu changes de vitesse, pour que la chaîne soit sur le pignon immédiatement plus petit.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> L'élève sait ce sur quoi il agit en utilisant les manettes (dérailleur avant ou arrière, montée ou descente des pignons) L'élève est capable d'utiliser ses manettes d'une façon nuancée (pignon par pignon). La chaîne ,le plateau et le pignon utilisés sont alignés La trajectoire n'est pas perturbée par la manipulation .</p>	<p><u>Critères de réussite</u> Changements de vitesse réussis au signal.</p>	<p><u>Variantes :</u> - Reprendre les mêmes consignes orales en partant du petit pignon (montée de chaîne, pignon par pignon). Faire la même chose sur le petit plateau (descente de chaîne, pignon par pignon); - Utiliser des signaux visuels qui déterminent l'attitude des élèves; - Utiliser les pignons et les plateaux alternativement; - Varier la nature du terrain (pelouse, cailloux, terre...) - Proposer un parcours enchaînant buttes, dévers, descentes, virages nécessitant une relance, grande ligne droite.</p>
---	--	--	---

<p><u>Comportement des élèves :</u> L'élève regarde chaque changement pour vérifier. Change plusieurs pignons en même temps La ligne de chaîne n'est pas correcte. Déséquilibre lors du changement de vitesse .</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u> Donner du sens au maniement.(Une action s'apprécie par la conséquence sur le dérailleur; savoir quand la chaîne monte, quand la chaîne descend). Éviter les maniements brusques. Rechercher un autre braquet en utilisant un autre plateau . Appuyer brièvement sur les commandes (s les vitesses sont indexées). Éviter d'utiliser: -grand plateau et grand pignon -petit plateau et petit pignon.</p>
--	---

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 10 :le parcours

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de maîtriser son équilibre sur un parcours comprenant un enchaînement d'obstacles variés .

Maîtrise de la langue : parler : **Expliciter** les difficultés que l'on rencontre dans une activité.

Ecrire : **Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.**

<p><u>Description de la situation .Organisation :</u></p> <p>But: Contourner et franchir les obstacle disposés sur le parcours, dans un temps de plus en plus court.</p> <p>Conditions d'exécution:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur un terrain d'évolution comporta~ des obstacles, baliser un circuit e boucle de 300 m environ permettant l'évolution d'une classe; - Par groupes de deux, l'un réalisant I parcours, l'autre chronométrant. <p>Durée de la tâche: 10 passages pour chaque élève.</p>	<p><u>Matériel</u></p> <p>Vélos Rubalise Plots chronomètres</p>
--	--

<p><u>Consignes</u> Tu effectues le parcours le plus vite possible sans poser le pied à terre et sans toucher les obstacles à contourner.</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> L'élève porte son regard sur l'obstacle suivant et le franchit sans pédaler .</p>	<p><u>Critères de réussite</u> - N'a pas posé le pied à terre; -N'a pas touché d'obstacle; - A amélioré son temps de passage entre le début et la fin.</p>	<p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les obstacles et les espaces entre les obstacles; - Varier la distance du parcours; - Faire participer tous les élèves en même temps; - Augmenter les difficultés; - Faire exécuter le parcours par deux élèves qui se suivent. - Milieux différents: e soit une piste de bicross e soit une cour d'école e soit un milieu naturel.
--	--	---	---

<p><u>Comportement des élèves :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -L'élève a le regard fixé sur la roue avant ou sur l'obstacle immédiat -L'élève n'a pas franchi l'obstacle ou l'a franchi avec peine . 	<p><u>Interventions du Maître :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Se dissocier du vélo , ne pas rester assis . -accélérer avant la bosse , se grandir dans les creux , arrêter de pédaler , se grouper au sommet des bosses .
--	--

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 11 :Le dérailleur

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable d'utiliser le dérailleur pour changer de développement afin de garder une fréquence de pédalage optimale .

Maîtrise de la langue : parler : [Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.](#)

<p>Description de la situation .Organisation : Conditions d'exécution: - un terrain d'évolution plat en herbe ou terre battue, ou terrain de football, entouré de buttes à vélo; - baliser un parcours en boucle de 200 à 400 m avec des virages larges permettant le pédalage et utilisable simultanément par 20 à 30 élèves . - les élèves se suivent en restant espacés de 15 à 20 m. Durée de la tâche: 15 minutes environ.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Matériel</u></p> <p>Vélos Plots Rubalise</p>
---	---

<p><u>Consignes</u> Tu pars quand l'élève qui te précède a parcouru une vingtaine de mètres et tu conserves toujours cette distance entre vous. Tu roules sur le plat en conservant le même développement et la même fréquence de pédalage. Tu dois utiliser ton dérailleur de façon à ce que la fréquence de pédalage soit constante en montée, en descente et en plat. Tu dois appliquer le même effort sur les pédales sur l'ensemble du parcours. Tu ne dois pas noter de différence importante au niveau de ta respiration .</p>	<p><u>Critères de réalisation</u> Les élèves partent à intervalles réguliers. Ils conservent la même distance entre eux. La fréquence de pédalage ne change pas. Ils changent un seul pignon à la fois. La trajectoire prévue ne doit pas être modifiée quand l'élève manipule la manette de changement de vitesse. L'élève regarde loin en avant. L'élève actionne le levier de changement de vitesse avant de faire l'effort exercé sur les pédales. L'élève conserve une bonne ligne de chaîne.</p>	<p><u>Critères de réussite</u> La tâche est maîtrisée lorsque l'élève réalise au moins 5 parcours complets sur 10 en respectant les consignes.</p>	<p><u>Variantes :</u> - Effectuer l'exercice par groupes de 2, 3, 4 élèves en variant l'ordre dans le groupe; - Modifier la difficulté des montées; - Changer le sens de rotation du circuit; - Diminuer le temps entre chaque changement de vitesse, soit en réduisant les distances entre les changements de profil, soit en augmentant la vitesse de déplacement.</p>
---	--	--	---

<p><u>Comportement des élèves :</u> Les élèves ne partent pas à intervalles réguliers. Les élèves ne conservent pas la même distance entre eux. Ils changent de vitesse avec un temps de retard, lorsque la fréquence de pédalage a déjà diminué. Ils changent plusieurs pignons à la fois. L'élève zigzague en manipulant le changement de vitesse. Le pignon n'est pas sélectionné correctement (bruit de chaîne) parce que l'élève ne marque pas un temps de relâchement en manipulant la manette de changement de vitesse. Il ne sélectionne pas le bon pignon.</p>	<p><u>Interventions du Maître :</u> - Placer un plot à 20m après le départ: l'élève part quand l'élève précédant passe à sa hauteur. - Placer un plot 20 m avant le changement de profil, en demandant à l'élève de manipuler la manette de changement de dérailleur mais regarder loin devant. - Faire répéter les manipulations du dérailleur sur terrain plat pour automatiser les gestes en gardant le regard sur la trajectoire. - Indiquer à l'élève qu'il faut effectuer la manœuvre avant le changement de profil. Par exemple avant une montée, il tire ou il pousse le levier pour faire monter la chaîne sur pignon plus gros. - Demander à l'élève de diminuer l'effort exercé sur les pédales lorsqu'il change de vitesse, tout en continuant de pédaler.</p>
---	--

12 situations pour le cyclisme à l'école cycle 3
Situation 12 : signaler un danger

COMPETENCES : - adapter ses déplacements à différents types d'environnements

- s'engager lucidement dans l'action
- mesurer et apprécier les effets de l'activité

Objectifs, savoirs visés : être capable de signaler un danger aux autres élèves et d'interpréter rapidement l'information reçue .

Maîtrise de la langue : parler [Utiliser le lexique spécifique de l'éducation physique et sportive dans les différentes situations didactiques mises en jeu.](#)

<p>Description de la situation .Organisation : But: Informer rapidement les élèves des dangers ou obstacles rencontrés afin d'assurer la sécurité de tous. Conditions d'exécution: - Intérieur d'un stade ou d'une cour aménagée; - A l'extérieur, en milieu non protégé. Durée de l'exercice: 30 minutes.</p>	<p>Matériel vélos</p>
---	----------------------------------

<p>Consignes « Arrêt »: pour un arrêt soudain (stop, feu, incident mécanique...), «tu dois lever le bras». «Ralentissement»: « le ralentissement se signale bras tendu à hauteur de l'épaule, bouger la main de bas en haut». « Dépassement »: « le dépassement d'un piéton, cycliste ou voiture en stationnement se signale bras à l'arrière signe de la main de droite à gauche». Pour signaler un nid de poule : « tu pointes l'index au sol » pour désigner un obstacle sur la chaussée. N.B. Ces codes sont spécifiques et sont à utiliser en plus de ceux prévus par le code de la route.</p>	<p>Critères de réalisation L'écart entre 2 élèves (une longueur de vélo)est respecté .La consigne est donnée rapidement et aussitôt interprétée et transmise au suivant</p>	<p>Critères de réussite La consigne est donnée par l'élève de tête et répercutée par les suivants.</p>	<p>Variantes :</p>
---	--	--	---------------------------

<p>Comportement des élèves : L'élève est surpris et fait un écart trop important ou un freinage rapide injustifié . L'élève ne répercute pas la consigne</p>	<p>Interventions du Maître : Au cours d'un déplacement en milieu non protégé , placer toujours en tête du groupe les élèves les plus sûrs derrière un adulte , l'autre accompagnateur fermant la marche .</p>
--	---

CYCLISME - V.T.T.

AVERTISSEMENT

Il est nécessaire de distinguer :

- le déplacement à bicyclette qui peut se substituer à un transport en commun. Admis au cycle 3, il obéit aux conditions définies dans la note de service du 13/01/1984 - BO N° 4 du 26/01/1984.
- l'activité cyclisme ou VTT, discipline d'enseignement en EPS (apprentissage et randonnée).

LIEUX DE PRATIQUE ET ENCADREMENT

- En terrain fermé adapté et protégé, hors des voies publiques (ce peut être même la cour de l'école), il n'y a **pas obligation d'un encadrement renforcé**. La présence d'un intervenant peut cependant être utile.
- Le VTT sur chemin : **obligation d'un encadrement renforcé**.
Elémentaire, au minimum :
 - le maître + 1 adulte agréé jusqu'à 24 élèves
 - le maître + 2 adultes agréés de 25 à 36 élèves
 - Dans tous les cas où cela s'avère nécessaire (compétence limitée, itinéraire, organisation en plusieurs groupes...) le maître doit faire appel à un intervenant qualifié et agréé au moins.
 - Sont qualifiés :
 - les titulaires du Brevet d'Etat de Cyclisme avec AQA (attestation de qualification et d'aptitude) VTT,
 - les accompagnateurs en moyenne montagne et les guides possédant un CQC (certificat de qualification complémentaire) VTT en milieu montagnard,
 - les ETAPS titulaires compétents dans l'activité.
- Le cyclisme sur route : **encadrement renforcé dérogatoire**.
Au minimum,
 - le maître + 1 intervenant agréé pour 12 élèves,
 - 1 intervenant agréé supplémentaire par fraction de 6 au delà de 12 élèves.Compte tenu de l'exposition aux risques et de la vulnérabilité de groupes d'élèves évoluant dans la circulation automobile, cette forme de pratique ne peut être proposée que de manière exceptionnelle au cycle 3 en dehors des routes très fréquentées (privilégier les pistes cyclables).

SECURITE

- Dans tous les cas (milieu fermé, voie publique, randonnée), le port d'un casque adapté est obligatoire
- Les parcours ou itinéraires, en particulier en VTT, doivent correspondre aux possibilités motrices et physiologiques des élèves.
- Le matériel utilisé doit être adapté, fiable, en bon état.
- Tout déplacement sur la voie publique est organisé de telle manière que la distance entre les sous-groupes encadrés par un adulte agréé permette aux véhicules de doubler sans risque.
- Sur route, un véhicule d'accompagnement s'avère utile (signalement du groupe, dépannage, élève en difficulté).
- En VTT, prévoir la présence d'autres usagers : un chemin est aussi une voie publique.

* La circulaire du 23/09/1999 (BO HS n° 7) impose le port d'un **casque protecteur** en **cyclisme** (VTT compris). Ces équipements doivent être conformes aux normes (marquage CE) et homologués.