

INITIATION VELO

Maîtriser le vélo et se préparer pour effectuer des sorties en milieu ouvert en ACM.

Connaissance de l'activité et réglementation nationale.

Maîtriser le vélo :

- **Conduire et se conduire**
- **Situation de référence et évaluation.**



Le parcours de maîtrise :

Recommandations départementales de situations d'apprentissage :

- Démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne,
- S'arrêter rapidement en restant équilibré,
- Slalomer sans risqué,
- Adapter sa conduite aux différents terrains,
- Maîtriser sa vitesse en descente,
- Garder sa trajectoire dans un espace étroit,
- S'informer tout en conservant vitesse et trajectoire,
- Signaler et réaliser un changement de direction (prendre un rond point),
- Pousser et poser son vélo,
- Simulation : jeux de rôles,
- Connaître rôle et tâches des adultes,
- Respecter et transmettre les consignes et les informations,
- Rester à sa place dans le groupe,
- Respecter les distances et signaler les obstacles,
- S'arrêter en sécurité hors de la route,
- Savoir s'arrêter et démarrer par 2, par 3...et reformer la file indienne,
- Être encore plus vigilant sur certains lieux,
- Conduire un groupe en jouant le rôle de responsable du groupe.

Connaissance de l'activité, mise en œuvre réglementaire, liens avec l'APER :

Programmes 2019 :

Compétence EPS : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements
Activités de rouler : réaliser un parcours d'actions diverses à vélo.

Logique interne :

- . Se déplacer avec un engin en conservant l'équilibre.
- . Piloter un vélo, c'est :
 - Changer son mode habituel de déplacement,
 - Établir de nouvelles coordinations motrices,
 - Construire un nouvel équilibre,
 - Être confronté à une prise d'information (prises de décision réactive).

Le cyclisme peut être envisagé :

- Sur des terrains variés : dans la cour, sur route, sur un terrain boisé...
- Dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude.

Circuler sur la route implique un encadrement spécifique (activité à encadrement renforcé) et un apprentissage ne se limitant pas au développement de tâches motrices :

- Le port d'un casque conforme aux normes est obligatoire,
- Taux d'encadrement : 3 adultes pour 12 enfants et 1 adulte supplémentaire pour 6 élèves.

Connaissance du code de la route :

Circuler sur route nécessite de connaître des éléments du code de la route.

L'activité cyclisme apparaît donc comme une activité privilégiée pour développer les compétences de l' A.P.E.R. (Attestation de Première Education à la Route ; Circulaire n°2002-229 du 25/10/2002 : mise en œuvre d'une Attestation de Première Education à la Route dans les écoles maternelles et élémentaires).

Il s'agit, au cours de l'enseignement des disciplines et de la vie scolaire, de faire acquérir des connaissances, et développer des comportements réfléchis et responsables, par une prise de conscience des dangers de la route.

Mise en œuvre de l'activité :

Les séances "vélo" sont partie intégrante de l'Education Physique et Sportive.

Le développement des conduites motrices s'acquiert par différents apprentissages.

Les progrès, la persévérance à l'effort, la résistance à la fatigue sont obtenus si les séances vélo sont :

- Programmées : modules d'apprentissage de 6 à 15 séances,
- Peu espacées : 2 par semaine.

La complémentarité des Activités Physiques et Sportives et leur traitement favoriseront l'épanouissement de chaque élève tout en déterminant leur niveau de pratique :

- Habileté motrice,
- Endurance à l'effort pour permettre à l'enfant d'accéder à l'autonomie, anticiper et évaluer les dangers. Un temps doit être consacré à la créativité et l'esprit critique.

Sans réduire le temps d'activité, on réservera une place à la verbalisation et aux échanges entre élèves sur le terrain.

Il ne s'agit pas d'apprendre une succession de gestes ou d'habiletés individuelles mais d'être capable d'enchaîner des difficultés particulières dans un contexte défini.

L'apprentissage des activités physiques et sportives dans des situations porteuses de sens et évaluées par et pour l'enfant permet à chacun de s'approprier des principes méthodologiques et d'agir en acteur responsable.

Toutes les situations proposées ont une même présentation :

- Pourquoi ?,
- Situations,
- Critères de réalisation (le qualitatif : comment faire),
- Critères de réussite (le quantitatif : combien de réussites),
- Un encadrant (insistant sur les points importants).

Ces situations sont :

- Simples à mettre en place avec un matériel peu sophistiqué,
- Toujours à replacer dans un contexte réel :
- . Comportement d'un enfant circulant seul en milieu ouvert,
- . Comportement d'un enfant circulant en groupe en milieu ouvert.

Les situations de 0 à 10 s'intéressent au comportement individuel.

Mettre en relation avec les situations de 11 à 18 pour le comportement du groupe cyclo.

SITUATION DE REFERENCE CYCLISME :

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements,
- Etre capable maîtriser son engin, conduire et se conduire seul à vélo, sur un parcours présentant de nombreuses difficultés.

ACTIVITÉ et BUT :

Réaliser à vélo sans erreur un parcours présentant de nombreuses difficultés.

AMENAGEMENTS HUMAINS :

Les enfants passent à tour de rôle.

Ils travaillent par binômes :

- 1 réalise le parcours,
- 1 autre observe et témoigne (grille et critique).

CRITERES DE REUSSITE :

1 point par action réussie au début, puis lorsque la situation de référence est proposée à nouveau être de plus en plus exigeant sur les critères de réalisation.

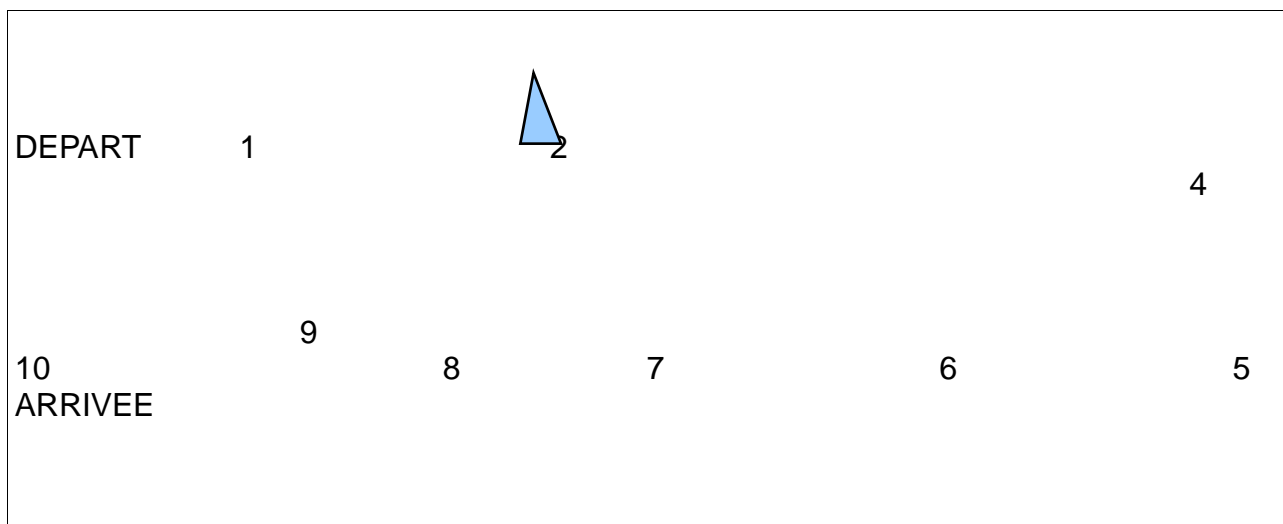
EVALUATION (sur 10 points) :

1 action réussie = 1 point.

A partir de ce parcours de référence, qui favorise l'examen des comportements devant être maîtrisés par les enfants, des manques ou besoins seront observés.

Des situations d'apprentissage seront alors proposées pour développer la maîtrise de ces comportements jugés significatifs.

1. Préparer sa pédale et démarrer avec une trajectoire rectiligne entre les 2 lignes	2. Enchaîner un slalom entre les lignes	3. Sur place dans la zone durant 4 secondes	4. Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en lâchant la main gauche	5. Effectuer un tour complet du giratoire par la droite, en lâchant la main gauche	6. Franchir la planche sans toucher avec la roue avant	7. Traverser la zone de terrain accidenté debout sur les pédales	8. Rouler sur la planche	9. S'arrêter roue avant dans la zone et poser le pied droit	10. Descendre de vélo, le pousser puis franchir la zone en portant le vélo. Le poser après la zone.
--	---	---	--	--	--	--	--------------------------	---	---



OBJECTIFS	BUTS	REGLES	AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS	CRITÈRES DE RÉALISATION
ACTION 1 Démarrer avec une trajectoire rectilign	Ne pas toucher ou sortir des limites	Démarrer et traverser le passage rectiligne sans toucher ou sortir des limites	- 2 cordes parallèles délimitant un passage rectiligne étroit	- Choisir le bon développement - Préparer sa pédale - Avoir une trajectoire rectiligne
ACTIONS 2 et 8 Garder sa trajectoire dans un espace étroit	Slalomer entre les lignes Rouler sur la planche	Slalomer entre les lignes sans les toucher ou sortir des limites, ni mettre un pied au sol Rouler sur la planche sans en descendre ni mettre un pied au sol	- 2 cordes parallèles délimitant un passage sinueux étroit - Plots placés dans les courbes - 1 planche	- Placer correctement sa pédale avant le virage (s'arrêter de pédaler au bon moment ou rétropédalage) - Pédale intérieure au virage en position haute - Freiner progressivement - Avoir une trajectoire rectiligne
ACTION 3 Rouler le plus lentement possible sans écart, réaliser un « sur-place dynamique »	Rester en équilibre durant 4 secondes dans une zone	Faire du « sur place » dans la zone durant 4 secondes, les 2 roues à l'intérieur, à partir du moment où la roue arrière entre dans la zone. Fin après 4 secondes ou jusqu'à ce que la roue avant sorte	- 1 rectangle tracé au sol (2,5 fois la longueur d'un vélo de taille moyenne x 1 m). On peut faire varier cet espace (allonger ou raccourcir)	- Freiner progressivement - Pédaler par à-coups - Position « debout sur les pédales »
ACTION 4 S'informer tout en conservant vitesse et trajectoire	Prendre des informations visuelles en maîtrisant sa trajectoire	Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en lâchant la main gauche	- 1 couloir matérialisé par deux cordes	- Rester dans le couloir - Tenir le guidon de la main droite - Dissocier pédalage et rotation du tronc pour regarder en arrière - Avoir un regard périphérique à l'horizontale
ACTION 5 Effectuer le tour d'un girato	Tourner autour d'un rond-point en lâchant une main	Effectuer un tour complet du giratoire par la droite, en lâchant la main gauche	- 1 cerceau	- Prendre suffisamment d'élan - Placer correctement sa pédale avant le virage (s'arrêter de pédaler au bon moment ou rétropédalage) - Pédale intérieure au virage en position haute

ACTIONS 6 ,7 et 8 Adapter sa conduite à différents terrains	Franchir un obstacle bas	Franchir la planche sans toucher avec la roue avant	- 1 planche	- Exercer 1 traction verticale sur le guidon – Coordonner poussée sur le pédales et traction des bras – Se lever de la selle lorsque est à l'aplomb du pédalier - Retrouver un équilibre derrière l'obstacle
	Amortir des accidents de relief	Traverser la zone de terrain accidenté debout sur les pédales	- Des plots délimitant la zone - Lattes de bois ou terrain non goudronné	- Alternner les positions assis/debout sur les pédales – Après l'accident de relief, avoir une trajectoire rectiligne – Rester dans le couloir matérialisé
ACTION 9 S'arrêter en restant équilibré	S'arrêter dans une zone sans chuter	S'arrêter roue avant dans la zone et poser le pied droit	- 1 zone perpendiculaire au vélo et étroite matérialisée au sol (craie)	- Freiner progressivement - Déséquilibrer si besoin son vélo pour amener son pied droit au sol, l'autre restant sur la pédale
ACTION 10 Pousser, porter et poser son vélo	Enchaîner pousser son vélo, le porter pour franchir une zone ou un obstacle, le poser sans qu'il ne gêne ni s'abîme	Descendre de vélo, le pousser puis franchir la zone en portant le vélo. Le poser après la zone	- 1 zone perpendiculaire au vélo et étroite matérialisée au sol (craie), d'une couleur différente de la précédente	- Etre du bon côté, en fonction de la situation : ici côté opposé à la chaîne – Placer sa pédale de façon à ne pas se blesser – Utiliser le frein

FICHE D'ÉVALUATION :

FICHE d'ÉVALUATION		Cycliste _____	Observateur _____
Actions	Réussite : 1	Echec : 0	
1. Préparer sa pédale et démarrer avec 1 trajectoire rectiligne			
2. Passage dans l'entonnoir et enchaîner slalom entre les lignes			
3. Sur place dans la zone durant 4 secondes			
4. Rouler droit dans la zone, tête tournée à gauche vers l'arrière en lâchant la main gauche			
5. Effectuer un tour complet du giratoire par la droite, en lâchant la main gauche			
6. Franchir la planche sans toucher avec la roue avant			
7. Traverser la zone de terrain accidenté debout sur les pédales			
8. Rouler sur la planche sur tout son long			
9. S'arrêter roue avant dans la zone et poser le pied droit			
10. Descendre de vélo, le pousser puis franchir la zone en portant le vélo. Le poser après la zone.			
TOTAL :			

SITUATION 1

DEMARRER RAPIDEMENT AVEC UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE

ETRE CAPABLE DE DEMARRER RAPIDEMENT, PREPARER SA PEDALE.

Pourquoi :

- Démarrer avec une trajectoire rectiligne est un critère individuel de sécurité.
- Démarrer rapidement pour chaque élève d'un groupe est aussi une nécessité afin d'éviter les espaces trop importants entre les élèves qui rallongent la dimension du peloton et qui créent des intervalles où des voitures peuvent « s'engouffrer » au niveau des intersections. De plus, lorsque ces espaces se créent les élèves veulent ensuite les combler entraînant par là même des phénomènes « d'accordéon » qui augmentent les risques de chute.

Situations :

- Sur du plat : Démarrer par deux ou par trois en effectuant une course de vitesse,
- En côte Varier les positions de pédales au départ (droite en haut, gauche en haut),
- Effectuer un départ dans un couloir ou un entonnoir.

Toutes ces situations peuvent se faire individuellement ou en groupe sous formes jouées ou compétitives.

Critères de réalisation :

- Choisir le bon développement en fonction du terrain (plat, côte...),
- Préparer ma pédale,
- Démarrer en « danseuse » avant de m'asseoir sur la selle,
- Avoir une trajectoire rectiligne.

Critères de réussite :

- Etre capable de faire 8 démarrages sur 10 avec l'une ou l'autre pédale en haut,
- Etre capable de démarrer (8 fois sur 10) dans un « entonnoir » sans toucher les lattes posées au sol,
- Etre capable (8 fois sur 10) départ à l'arrêt de franchir une distance de X mètres en moins de X seconds.

Si nous travaillons le départ avec l'une ou l'autre des pédales en haut, nous encourageons le départ avec pédale gauche en haut, en effet :

- Lors d'un départ en groupe il est ainsi plus facile à l'adulte de vérifier que tout le monde est prêt à partir,
- Le pied libre reste sur le trottoir ou sur le bas-côté et non sur la route (moins de risque d'être accidenté),
- L'écart du cycliste, s'il y en a, se fera au démarrage vers le côté droit de la route.

SITUATION 2

S'ARRÊTER RAPIDEMENT EN RESTANT EQUILIBRE

Pourquoi :

L'arrêt à vélo (seul ou en groupe) modifie l'équilibre entraînant des risques de chute. Il faut apprendre à :

- Freiner progressivement,
- Privilégier le frein arrière et utiliser le frein de manière non continue.

L'arrêt équilibré permet de poser un seul pied au sol, l'autre restant sur la pédale (disponibilité pour un nouveau départ). Créer des situations (seul ou en groupe).

Enchaîner des actions sur le plat, en côte ou en descente :

- S'arrêter, repartir,
- S'arrêter, descendre du vélo,
- S'arrêter, pousser le vélo,
- S'arrêter, porter le vélo.

Faire à 2 des concours de rapidité. Après un « affrontement » sur 2 parcours parallèles effectués le plus rapidement possible, chacun devra terminer son parcours en s'arrêtant dans une zone très étroite en largeur et/ou en longueur (précision de l'arrêt).

Critères de réalisation :

- Freiner progressivement (anticipation),
- Déséquilibrer mon vélo pour amener mon pied au sol, l'autre restant sur la pédale,
- Etre capable d'enchaîner des actions comme descendre, pousser, soulever, repartir avec une trajectoire rectiligne.

Critères de réussite :

Etre capable de m'arrêter de façon équilibrée 8 fois sur 10 dont :

- . 4 fois avec pose du pied droit,
- . 4 fois avec pose du pied gauche.

Après arrêt, j'enchaîne une action de mon choix (pousser, soulever mon vélo, redémarrer).

Je parcours une distance le plus rapidement possible (en moins de X secondes) tout en étant capable de m'arrêter en étant équilibré dans une zone étroite.

Freiner, me positionner dans une zone de longueur de 2,5 fois la longueur de mon vélo où je « fais du surplace » pendant 4 secondes et je repars sans poser le pied au sol.

Nous préférons travailler l'arrêt équilibré en posant le pied droit au sol, pour 3 raisons :

- 1- L'enfant descendra côté accotement ou trottoir,
- 2- Son pied gauche ne se posera pas sur la route,
- 3- Dans le cas où l'arrêt n'est que temporaire, le groupe peut repartir immédiatement (pédale gauche prête en haut !).

SITUATION 3

SLALOMER SANS RISQUE

Pourquoi :

Des chutes peuvent survenir suite à un accrochage de pédale au sol. C'est toujours la pédale intérieure au virage qui accroche.

Avoir la pédale intérieure en haut se justifie pour 2 raisons :

- Pas de risque d'accrochage,
- Reprise du pédalage plus précoce et plus efficace après le virage.

Situations :

Faire à 2 des concours de rapidité sur slaloms parallèles. Barème :

- . 0 point, 2 points ou 3 points,
- . 0 point : un virage a été effectué pédale intérieure en bas (même si on franchit le premier la ligne d'arrivée)
- . 2 points : parcours correct mais classé 2ème,
- . 3 points : parcours correct et classé 1er.

Idem en descente. Critères de réalisation :

Je suis capable de placer correctement ma pédale avant le virage de 2 façons :

- . Soit en pédalant en avant et en arrêtant de pédaler au bon moment,
- . Soit en pédalant en arrière (plus difficile mais bien pratique).

Critères de réussite :

- Réussir 8 parcours sur 10 (pédale intérieure placée),
- Réussir 8 parcours sur 10 en moins de X seconds,
- Etre capable, après avoir pris de la vitesse, d'effectuer 8 slaloms sur 10 correctement, sans pédaler vers l'avant (le rétropédalage permet de replacer sa pédale intérieure en haut).

Il faudrait alterner portes faciles et difficiles :

- Sur une porte de slalom « facile », l'élève a tendance à oublier la nécessité de replacer sa pédale,
- Sur une porte de slalom « difficile », cela s'impose à l'élève.

SITUATION 4

ADAPTER SA CONDUITE AUX DIFFERENTS TERRAINS

Pourquoi :

Sur route ou en forêt, l'élève sera confronté à des accidents de terrain (trous, bosses, plaques d'égouts, trottoirs...).

Il faut faciliter ces passages délicats en proposant des situations variées, attention et efforts.

Situations :

- Effectuer un parcours matérialisé avec des lattes de bois ou des madriers au sol,
- Franchir une échelle posée au sol,
- Réaliser un circuit sur terrains non goudronnés (gravier, sable...).

Critères de réalisation :

Franchir un obstacle bas :

- Exercer une traction verticale sur le guidon afin de soulever la roue avant pour franchir l'obstacle. Je coordonne poussée(s) sur les pédales et traction des bras,
- Etre capable de me lever de la selle lorsque l'obstacle est à l'aplomb du pédalier,
- Retrouver un équilibre derrière l'obstacle pour enchaîner une nouvelle tâche grâce à ma trajectoire rectiligne.

J'alterne les positions :

- Assis sur la selle,
- Debout sur les pédales et j'amortis avec les bras,
- Derrière l'accident de relief, j'ai une trajectoire rectiligne, je reste dans un couloir matérialisé par des lattes.

Critères de réussite :

Franchir un obstacle bas :

Etre capable de franchir 8 fois sur 10 un obstacle de X cm d'épaisseur.

Amortir un accident de relief :

Etre capable d'amortir 8 accidents de relief sur 10, je reste dans le couloir balisé.

En roulant, le franchissement d'un obstacle ou d'un accident de relief peut entraîner des chutes.

Si ce franchissement a subi et est non maîtrisé, l'alternance « debout sur les pédales » - « assis sur la selle » facilite la conduite du vélo.

SITUATION 5

MAITRISER SA VITESSE EN DESCENTE

Pourquoi :

Il s'agit ici d'adapter sa vitesse tout au long d'une descente.

3 points sont importants :

- Ne pas prendre trop de vitesse,
- Maîtriser le freinage (alterner : freinage sans blocage - laisser aller sans freiner),
- Rester équilibré sur son vélo.

Situations :

Démarrer, dans une descente, au bon moment en laissant un espace important avec mon prédécesseur:

- Respecter le signal donné par l'adulte,
- Adapter sa vitesse à la nature du sol,
- Respecter les zones de freinage matérialisées au sol.

Critères de réalisation :

- Démarrer au bon moment en respectant les intervalles (temps - espace) avec celui qui me précède en fonction de la déclivité et de la visibilité,
- Pédaler que si la pente me le permet ; je freine au moment opportun suivant le balisage au sol (zone longue : je freine, zone courte : je laisse aller – voir vidéo -)
- Profiter de l'élan en fin de pente pour gravir la côte suivante plus facilement.

Critères de réussite :

- Respecter le signal de l'adulte,
- Maintenir un écart constant avec mon prédécesseur,
- Réaliser une descente dans un temps compris entre X et Y seconds,
- Etre capable de m'arrêter au cours de la descente dans un intervalle de moins de 5 mètres.

Réaliser une descente avec un groupe suppose que les adultes recensent au préalable les risques :

- . Virages / intersections rencontrées dans la descente / déclivités / obstacles (voitures garées, pommes de pins, branches sur le sol),
- . Accidents de terrain (bosses, creux...).

Pour une descente difficile, nous conseillons de répartir les adultes sur le parcours avant de donner l'autorisation au premier enfant de l'effectuer.

A intervalle régulier, les enfants démarrent au signal de l'adulte restant en haut.
Le ou les adultes présents en bas de la descente assureront l'arrêt dans un endroit protégé.

SITUATION 6

GARDER SA TRAJECTOIRE DANS UN ESPACE ETROIT À VITESSE PLUS OU MOINS GRANDE

Pourquoi :

Se déplacer en groupe ou seul nécessite souvent de rouler lentement et sans écart. Les risques sont présents, principalement au démarrage ou lorsqu'une voiture est sur le point de doubler.

Situations :

- Démarrer dans un couloir ou entonnoir matérialisé par des lattes,
- Rouler sur des madriers stables ou à bascule,
- Effectuer un parcours sinueux présentant de nombreuses difficultés, seul ou sous forme compétitive à 2,
- Réaliser un passage le plus lentement possible dans une zone (vers le « surplace »), seul ou sous forme compétitive à 2.

Critères de réalisation :

Avoir une trajectoire rectiligne (ne pas toucher les lattes, ne pas descendre du madrier) quelle que soit la vitesse demandée (le plus vite possible ou le plus lentement possible).

Critères de réussite :

- Réussir 8 passages sur 10 sans poser le pied au sol,
- Réussir le plus vite possible 8 passages sur 10 en moins de X seconds,
- Réussir le plus lentement possible 8 passages sur 10 en plus de X secondes,
- Réaliser un « surplace » dynamique.

Il est nécessaire de varier le rythme dans toutes les situations proposées sur ce thème.
--

SITUATION 7

S'INFORMER TOUT EN CONSERVANT VITESSE ET TRAJECTOIRE

Pourquoi :

La difficulté de prise d'informations (visuelle, auditive) est importante.

Exemple, regarder à droite ou à gauche en tenant le guidon de la seule main gauche puis de la main droite. Pour une amélioration de la vision périphérique, il faut proposer des situations significatives et proches du contexte de circulation.

Situations :

- Toucher des cibles hautes/basses, à droite, à gauche, en maîtrisant ses trajectoires,
- Identifier un objet montré furtivement par quelqu'un situé en arrière,
- Identifier un bruit,
- Identifier et surveiller une personne qui roule derrière soi.

Critères de réalisation :

Tout en restant dans un couloir, je dois :

- Regarder en arrière en tenant le guidon des deux mains,
- Regarder en arrière en tenant le guidon de la main droite,
- Regarder en arrière en tenant le guidon de la main gauche,
- Etre capable de dissocier pédalage et rotation du tronc,
- Avoir un regard périphérique à l'horizontale (les enfants en se retournant regardent plus facilement vers les toits des maisons qu'à hauteur de conducteur situé derrière !).

Critères de réussite :

- Reconnaître 8 objets sur 10 dont 4 fois en regardant à droite et 4 fois en regardant à gauche, dans un couloir matérialisé,
- M'arrêter le plus rapidement possible et à moins de X mètres du camarade qui me suit lorsque celui-ci se bloque.

<p>Ce travail est difficile mais indispensable, il conditionne la réussite des comportements attendus dans la situation 8.</p>
--

SITUATION 8

SIGNALER ET REALISER UN CHANGEMENT DE DIRECTION

Pourquoi :

A la notion « s'informer » de la situation 7, s'ajoute celle d'être vu.

Trop de cyclistes pensent qu'il suffit de tendre le bras sans regarder en arrière et tourner, enfonçant la tête dans les épaules, attendant l'éventuel choc...venu de l'arrière !

Ici, il faudra s'informer, prendre une décision, informer, changer de rythme notamment pour tourner à gauche en prenant l'axe médian.

Situations :

- Tourner à droite sur un parcours balisé dans la cour,
- Tourner à gauche après avoir pris l'axe median,
- Aborder un rond-point en signalant mes changements de direction. Critères de realization,
- Voir, je suis sûr d'être vu, je m'assure de la compréhension de ma manœuvre future par les autres usagers,
- Changer de rythme et maîtriser mes trajectoires,
- Prendre les décisions appropriées (j'attends le bon moment, je m'engage ou je m'arrête).

Critères de réussite :

- Effectuer sur un parcours au moins 8 changements de direction dans un temps limité (5 minutes).

L'opportunité de mes changements de direction sera évaluée par :

- Moi-même,
- Les enfants présents sur le parcours (voir situation),

Le rythme dans l'enchaînement des tâches (lâcher du guidon, signalement, reprise du guidon) doit être respecté et évalué.

SITUATION 9

POUSSER ET POSER SON VELO

Pourquoi ;

En fonction des situations, l'enfant est amené à pousser son vélo :

- En côte,
- Sur le bas côté d'une route,
- Sur un passage protégé,
- Sur un parking.

Il est souvent conseillé à l'enfant de pousser son vélo en étant côté opposé à la chaîne pour ne pas se salir.

En fonction de la situation que l'enfant choisira son côté :

- Dans le sens de la circulation, sur le bas-côté, il lui faudra être côté chaîne (marche sur le bas-côté, « vélo en protection »),
- Sur un parking, il lui faudra parfois se placer entre le vélo et une voiture à l'arrêt pour ne pas la rayer.

Poser son vélo, c'est faire en sorte qu'il :

- Ne soit pas une gêne,
- Soit disponible,
- Ne s'abîme pas. Veiller à ne jamais mettre le dérailleur coté sol (sable, coups).

Situations :

- Marcher / Courir à côté du vélo,
- Enchaîner arrêt, marche, pose du vélo, remontée sur le vélo à l'arrêt ou en « trottinette »,
- Marcher à côté du vélo dans une descente (utiliser le frein).

Critères de réalisation :

- Etre du bon côté en fonction de la situation,
- Placer ma pédale de façon à ne pas me blesser en la heurtant,
- Savoir utiliser le frein.

Critères de réussite :

Réalise un parcours le plus rapidement possible et sans faute. Ce parcours m'amène à marcher, à courir à côté de mon vélo en le poussant, sur différents terrains, avant de le poser.

SITUATION 10

SIMULATION JEUX DE ROLES

Pourquoi ;

- Se rapprocher des situations réelles (milieux protégés ou surveillés) sur un secteur bien identifié et balisé,
- Jouer le rôle d'autres usagers de la route pour mieux identifier les difficultés des différents usagers. Rechercher toujours la fluidité de circulation tout en respectant le code de la route (s'informer/informer –respecter),
- Etablir le rapport conduite –courtoisie.

Situations :

Reprendre les aménagements proposés dans la situation 8 :

- Augmenter la densité des cyclos sur un circuit désigné,
- Jouer des rôles différents :

. Conducteur de voiture et/ou de camion, identifié par la couleur du maillot.

Les circuits peuvent inclure des ronds points, des carrefours (protégés ou non) présentant de nombreuses incertitudes.

Il convient de concevoir de petits circuits pour permettre à l'adulte d'intervenir et rectifier certains comportements par des explications immédiates liées au contexte.

Critères de réalisation :

- Respecte le code de la route,
- Favoriser la fluidité de la circulation par mon comportement,
- Etre capable d'anticipation et de prises de décisions franches,
- Etre capable d'émettre un avis critique sur ma conduite et celle d'autrui.

Critères de réussite :

- Réussi à faire pendant X minutes :
 - . Des tours de circuits sans que ma conduite soit répréhensible, en respectant le code de la route.
- Etre capable de suivre, en sécurité et à distance, un camarade en exécutant les mêmes manœuvres que lui : « je fais ce que tu fais »,
- Réussir à exécuter tous les ordres donnés par celui qui me suit sur le parcours de son choix (« tu me dis où je dois aller et tu me suis »).

Repères pour apprendre à rouler en groupe :

Cette partie des apprentissages insiste sur les signes, codes et autres conventions nécessaires pour rouler en groupe, ils doivent :

- Etre connus des adultes et des enfants,
- Rouler à vélo seul ou en groupe sont deux thèmes d'apprentissage complémentaires et indissociables.

L'apprentissage doit être actif et surtout interactif.

Chaque enfant doit être capable de discerner les difficultés et de communiquer toutes les informations susceptibles d'intéresser le groupe.

Dans une optique d'autonomie, les enfants seront associés par paires pour un contrôle réciproque à la fois du matériel (vélo, tenue...) et de la conduite (place dans le groupe, respect des codes...).

La continuité de l'avancement d'un groupe doit être le plus possible recherchée. Ralentissements et arrêts fréquents remettent en cause l'équilibre du cycliste sur son vélo et sont sources de chutes.

Aussi, des adultes (éclaireurs) pourront anticiper sur les dangers et permettre cette continuité d'avancement.

Cependant, chaque enfant, même à l'intérieur du groupe, doit respecter le code de la route et être à même d'assurer sa propre sécurité (exemples : si le groupe s'engage sur un rond-point, il est possible qu'une voiture survienne sur la gauche nécessitant l'arrêt d'un ou plusieurs enfants ; idem pour un stop, l'arrêt et la prise d'information sont individuels et obligatoires).

L'adulte situé en tête est celui qui connaît le mieux le parcours, il fait respecter les consignes et oriente le groupe.

Voici les points importants traités dans les fiches suivantes:

- Le rapport nombre d'enfants / nombre d'adultes,
 - La place des adultes dans le peloton (poste, tâche, rôle) :
 - 1 devant (celui qui connaît le mieux le parcours),
 - 1 en serre-file.
- L'espacement entre les individus et les obstacles :
 - Intervalle entre les enfants dans le peloton roulant en file indienne,
 - Distance de sécurité par rapport aux voitures arrêtées sur le bas-côté.
- Les changements de formation du groupe :
 - s'arrêter par 2, par 3 ou par 4,
 - Repartir en file indienne,
 - Communiquer au sein du groupe,
 - Respecter et relayer les consignes,
 - Signaler :
 - . L'arrivée de véhicules en face ou à l'arrière,
 - . Les obstacles éventuels.

Concernant l'adulte assurant l'encadrement et ayant des tâches diversifiées :

- Anticipation des dangers avant le passage du groupe (ici il précède le groupe),
- Arrêt à un endroit source de danger (à sa hauteur, il demande aux enfants de réaliser un écart pour éviter un obstacle).

Ses arrêts puis ses retours en tête lui demandent une bonne condition physique suite à de nombreux changements de rythme.

PRECISIONS :

Le niveau de préparation des enfants et leur âge auront une influence sur :

- Le lieu choisi pour le déplacement du groupe,
- La longueur du déplacement,
- Le niveau des difficultés à surmonter (relief et fréquence de lieux dangereux),
- L'organisation du groupe.

On peut faire rouler un groupe dans un espace protégé et exclusivement réservé aux vélos (exemple : des pistes cyclables).

On peut emprunter des routes ou chemins avec de faibles déclivités et faiblement encombrés. Dans ce cas quelle que soit la taille du groupe le nombre d'adultes conforme à la réglementation (nous conseillons de toujours placer un adulte en tête du groupe et un adulte en serre-file).

Concernant le cycle III dans le cas où 12 enfants peuvent être encadrés par 2 adultes, on peut très bien adopter des configurations de groupes différents.

Exemples :

- 1 groupe compact de 12 avec les 2 adultes répartis sur le seul groupe,
- 2 groupes de 6, distants au maximum d'une cinquantaine de mètres, avec 1 adulte pour chaque groupe (les voitures amenées à doubler les cyclistes peuvent plus facilement progresser en s'intercalant entre les groupes).

Cette dernière organisation mérite quelques explications.

Elle peut-être utilisée si et seulement si les élèves sont capables d'autonomie.

N'oublions pas que le premier du groupe n'a pas obligatoirement d'adulte le précédant pour préparer une entrée dans un rond point ou marquer un stop par exemple.

Mais l'adulte situé derrière peut donner des conseils d'anticipation s'il sent un flottement

ATTENTION !

Si les élèves doivent être préparés avant une sortie vélo, il en va de même pour les adultes accompagnateurs agréés. Ceux-ci doivent avoir confiance aux enfants mais surtout en eux-mêmes.

Un groupe cyclo doit évoluer dans un climat serein nourri de complicité et d'entente cordiale.

SITUATION 11

CONNAITRE ROLE ET TACHES DES ADULTES

Pourquoi :

Les enfants doivent avoir connaissance du positionnement des adultes.

EXEMPLE :

POUR 12 ELEVES DE CYCLE II ROULANT EN FILE INDIENNE, les enfants démarreront s'il y a au moins :

- 1 adulte en tête du groupe,
- 1 autre en serre-file.

D'autres adultes peuvent se répartir en fonction des situations rencontrées (sécurité aux intersections, dans les ronds-points, ...).

Situations :

Enoncer clairement les consignes à respecter par l'adulte de tête et vérifier leur application (dans la cour de l'école ou dans des lieux aménagés).

Critères de réalisation :

- S'assurer de la présence des 2 adultes nécessaires à l'encadrement de mon groupe,
- Etre attentif au signal donné par l'adulte en tête du groupe,
- Respecter la continuité d'avancement,
- Ne pas accélérer lorsqu'un adulte prend de l'avance sur le groupe.

J'occupe différentes positions dans le groupe :

- Si je suis le premier de la file, je dois :
 - . Partir lorsque mon prénom a été énoncé,
 - . Me tenir toujours derrière et à droite de l'adulte de tête, ma roue avant ne dépasse pas la hauteur du dérailleur du vélo de l'adulte placé en tête.
- Si je suis le dernier de la file, je dois :
 - . Etre toujours devant l'adulte serre,-file,
 - . Mon pédalier ne doit pas être derrière la roue avant du vélo de l'adulte placé en serre-file.

L'adulte de tête est le régulateur du groupe.

Il donnera le signal du départ en appelant toujours le premier enfant par son prénom.

L'adulte serre-file a un rôle d'informateur et souvent de soutien psychologique.

Les autres animateurs sont « au service » de l'adulte de tête et font preuve de beaucoup d'anticipation.

SITUATION 12

RESPECTER ET TRANSMETTRE CONSIGNES ET INFORMATIONS

Pourquoi :

Le déplacement d'un groupe d'enfants à vélo implique l'adaptation au terrain et au contexte.

Il est nécessaire de donner des consignes variées, audibles (conseils ou injonctions).

Les enfants doivent s'habituer à répondre aux sollicitations, voire les anticiper :

- 1 Arrêt / 1 Démarrage.

Si changements de formation :

- S'arrêter par 2, 3 ou 4 de front à un stop ou à un feu pour traverser ensuite plus rapidement,
- S'arrêter par 2, 3 ou 4 de front sur le bas-côté pour réduire la longueur du groupe.

Si changements de rythme :

- Accélérer pour traverser rapidement un lieu déterminé (rond-point, intersection...)
- Ralentir avant de s'arrêter,
- Freiner dans une descente...

Situations :

Varié les consignes dans une cour d'école :

- Arrêt par 2, 3 ou 4 au plot suivant À Vérifier la diffusion et la compréhension des consignes,
- Sur une piste cyclable, « attention, on va croiser un autre groupe, serrez à droite »,
- Signalé d'un panneau, ici « prudence, sortie de véhicules, faites attention »,
- Signalé d'un « nid de poule » que l'on désigne du doigt, « faites un écart »,
- Signalé d'une voiture garée que l'on doit éviter.

Critères de réalisation :

- Appliquer immédiatement les consignes données par les adultes (arrêt / démarrage, ralentissement / accélération...),
- Transmettre, une seule fois pour éviter la cacophonie.

Si ces consignes ne sont pas reprises par un de mes suivants, je les réitère pour m'assurer qu'elles ont été bien entendues.

Les places dans le peloton peuvent être :

- Figées durant tout un trajet
- Modifiées de façon dynamique en profitant des arrêts (exemple : lors d'un arrêt par 3, l'adulte en tête indique que le 3ème enfant redémarrera en tête car il est le plus près de la chaussée).

SITUATION 13

RESTER À SA PLACE DANS LE GROUPE

Pourquoi :

L'enfant doit comprendre que c'est une nécessité sécuritaire pour lui et les autres.

Il doit apprendre à :

- Se déplacer en groupe en respectant la file indienne, s'arrêter et redémarrer dans l'ordre.
- S'adapter à des situations avec changements de rythme (exemple : je suis le premier du groupe, je m'écarte, les autres passent en conservant l'allure, je reprends la file en dernière position)
- Apprendre à s'arrêter sur le bas côté.

Critères de réalisation :

- Etre attentif à chaque départ, je garde ma place dans le groupe tout en respectant l'intervalle avec celui qui me précède,
- Adapter mon allure suivant les changements de rythme.
- Avoir un comportement approprié suivant la place que j'occupe dans la file (le premier, au milieu du peloton ou le dernier).

On désignera les enfants susceptibles d'alterner en tête (lors des arrêts programmés).

L'adulte doit avoir entière confiance en eux.

Par moment, les élèves placés en queue du peloton peuvent montrer des signes de lassitude (écarts s'agrandissant avec ceux qui les précèdent).

Nous conseillons de les placer au milieu de la file, leur moral remonte vite et le repos n'est pas toujours un passage obligé même s'il est parfois nécessaire.

SITUATION 14

RESPECTER LES DISTANCES ET SIGNALER LES OBSTACLES

Pourquoi :

Pour éviter les risques d'accrochage, il faut :

- Pédaler régulièrement et en continuité,
- Respecter les distances avec le prédécesseur, le trottoir ou les bas-côtés, les véhicules arrêtés,
- Rouler régulièrement, pas « d'accordéon »,
- Signaler les obstacles éventuels (trous, véhicules arrêtés, travaux, ...).

Proposer des simulations où l'enfant apprendra à :

- Indiquer les dangers par la parole et/ou par les signes (montrer du doigt un « nid de poule » en s'écartant),
- Passer exactement dans « la trace » du prédécesseur. En effet, en voulant éviter un obstacle lointain, les enfants perdent progressivement de la distance par rapport à celui-ci.

Si le premier de la file s'écarte à bonne distance, le dernier, en revanche, se trouve trop près de l'obstacle pour l'éviter. Il est souvent nécessaire qu'un adulte s'arrête en amont et à distance respectable de l'obstacle pour que l'écart se fasse à hauteur de l'adulte et en courbe douce.

Critères de réalisation :

Pour les animateurs :

- Anticiper les dangers :
 - . Regarder à l'intérieur des véhicules pour m'informer d'une éventuelle ouverture de portière,
 - . Faire attention aux sorties de véhicules de garage,
 - . S'arrêter en amont des endroits dangereux si nécessaire.

Pour les élèves :

- Etre très attentif, je fais passer les consignes,
- Prévenir les suivants de dangers éventuels.

Avant un obstacle, je fais un écart à distance respectable de celui-ci à l'endroit où l'adulte me l'a indiqué, en suivant le même trajet que mon prédécesseur.

C'est l'adulte de tête qui doit donner le tempo du groupe.
S'il s'aperçoit qu'un intervalle s'est formé dans la file indienne, il doit aussitôt réagir.
Il conseillera au premier d'arrêter de pédaler plutôt que de freiner, la file indienne se reformera progressivement.

SITUATION 15

S'ARRÊTER EN SECURITE HORS DE LA ROUTE

Pourquoi :

A chaque arrêt du groupe, on doit laisser libre la chaussée pour les autres usagers et s'arrêter dans des endroits sûrs et protégés.

Situations :

S'entraîner dans la cour ou en milieu protégé en aménageant des espaces d'arrêts :

- Sous les directives d'un ou de plusieurs adultes,
- En autonomie avec des enfants encadrés par d'autres enfants (voir situation 18).

Critères de réalisation :

- S'arrêter le plus loin possible de la route en sécurité,
- S'écarter au maximum sur ma droite, en profitant du bas-côté,
- Prendre ma place dans le groupe, suivant la formation demandée pour l'arrêt (file indienne, arrêt par 2, par 3, par 4) ¹ Je m'arrête tout en étant déjà prêt pour le prochain départ,
- S'arrêter et poser délicatement mon vélo contre une haie par exemple,
- Descendre du vélo, je m'assure qu'il ne gêne pas et qu'il sera immédiatement disponible pour le prochain départ.

SITUATION 16

SAVOIR S'ARRÊTER ET DEMARRER PAR 2, PAR 3... ET REFORMER LA FILE INDIENNE

Pourquoi :

S'arrêter ou démarrer par 3 ou par 4 est nécessaire dans plusieurs situations :

- Aire d'arrêt courte mais large, impossible de s'arrêter en file indienne, certains élèves ne seraient pas en sécurité,
- Nécessité de regrouper les élèves pour faire passer les consignes au groupe entier (consignes qui seraient inaudibles en file indienne),
- Traverser un carrefour, une route le plus rapidement possible x remplacer l'élève de tête (exemple : si on s'arrête par trois), c'est le troisième qui deviendra le premier au prochain départ.

Situations :

- Modifier les formations d'arrêt par 3, 4, 5,
- Réduire la longueur des aires d'arrêt en adaptant la formation d'arrêt choisie (exemple : sur une aire très courte mais très large, se mettre à 10 de front),
- Démarrer de front à (5 – 6 - ... 12) et reformer une file indienne.

Critères de réalisation :

- S'arrêter en utilisant le bas-côté, le plus à droite possible,
- Rechercher l'alignement sur les autres élèves,
- Redémarrer au bon moment.

Chaque ligne démarrera successivement.

Sur une même ligne, c'est l'élève le plus proche de la chaussée qui démarre le premier puis son premier voisin de droite et ainsi de suite de proche en proche.

Douze élèves à l'arrêt :

- En file indienne : longueur du groupe : de 16 à 20 m,
- Par deux de front : longueur du groupe : moins de 10 m,
- Par trois de front : longueur du groupe : moins de 6 m - par 4 de front : longueur du groupe : 4 m.

SITUATION 17

ETRE ENCORE PLUS VIGILANT SUR CERTAINS LIEUX

Cette situation permet d'identifier les dangers particuliers suivant certains lieux précis. Pour les adultes comme pour les enfants l'appartenance à un groupe ne doit pas entraîner de comportements individuels qui ne respecteraient pas le code de la route.

Pourquoi :

Certains lieux répertoriés (piste cyclable, stop, rond-point, intersection, traversée de route) impliquent une vigilance accrue de la part des adultes et des enfants. Les adultes doivent être préparés à la gestion du groupe pour ces lieux.

Les enfants doivent avoir acquis des repères tout au long du module d'apprentissage. Leur adaptation doit être la plus précise possible et ne laisser place à aucune tergiversation ou improvisation.

Ils doivent avoir un comportement responsable en gardant leur autonomie tout en sachant qu'ils appartiennent à un groupe.

Situations :

Dans un lieu protégé ou en situation réelle, j'adapte mon comportement aux dangers spécifiques à la situation rencontrée (lieux répertoriés plus haut).

Critères de réalisation sur piste cyclable :

- Rester bien à droite comme sur la route (la piste est très étroite),
- Faire attention aux voitures qui accèdent ou sortent des maisons situées le long de la piste,
- Etre vigilant lorsque je quitte la piste pour retrouver une route ou un chemin,
- Ne pas se laisser surprendre par un obstacle qui interdit aux voitures d'accéder à la piste cyclable.

Au Stop :

- Je sais aborder un stop dans la formation de groupe demandée par l'adulte. En file indienne comme de front,
- Je m'arrête et suis responsable individuellement de ma décision pour redémarrer même si l'adulte ou mes camarades sont passés,
- Je n'ai peut-être pas le temps et j'attends le bon moment,
- Mon regard est mobile (gauche - droite) mon attention totale,
- Mon démarrage rapide,
- Après l'intersection je sais reprendre ma place dans la file indienne.

Au Rond point :

- Je sais informer les autres usagers de ma future direction (en tendant le bras droit ou gauche suivant la sortie prévue),
 - J'informe les autres usagers individuellement, comme tous les membres de mon groupe :
- .Avant le rond point,
. Dans le rond point,

Lorsque je m'apprête à quitter le rond point Je m'assure que je peux m'engager dans le rond point.

- Je sais m'arrêter si nécessaire même si mon prédécesseur a pu s'engager,
- J'effectue une courbe à la périphérie du rond point en tenant le guidon d'une seule main l'autre indiquant mon trajet futur.

Aux Intersections et traversée de route :

- J'assure ma sécurité dans les conditions définies dans la situation 17,
- Je sais aborder une intersection dans la formation de groupe demandée par l'adulte,
- En file indienne comme de front je m'arrête si nécessaire (priorité à droite notamment) et suis responsable individuellement de ma décision pour traverser,

Même si l'adulte ou mes camarades sont passés je n'ai peut-être pas le temps et j'attends le bon moment.

Mon regard est mobile (gauche - droite) mon attention totale, mon démarrage rapide. Lorsque le groupe effectue une traversée de route en lignes successives, je sais reprendre ma place dans la file indienne.

SITUATION 18

CONDUIRE UN GROUPE EN JOUANT LE ROLE DES ADULTES

Cette fiche représente l'aboutissement du module d'apprentissage.

Pourquoi :

L'élève doit avoir une représentation précise des difficultés de gestion d'un groupe.

Situations :

Gérer un groupe dans la cour de l'école, en milieu protégé.

Critères de réalisation :

- Enoncer des consignes claires et audibles,
- S'assurer que ces consignes sont respectées,
- Faire réaliser à mon groupe des départs et des arrêts suivant différentes organisations (par 2 - par 3...) en tenant compte de l'espace d'arrêt disponible,
- Gérer l'allure de mon groupe en vue d'assurer une continuité d'avancement et éviter les phénomènes « d'accordéon ».

Evaluation :

- Etre capable d'évaluer mon comportement,
- Etre évalué par mon groupe,
- Etre capable d'accepter les critiques,
- Etre capable de proposer des adaptations aux situations rencontrées.