

## CYCLE 3

### Du jeu à la conduite maîtrisée

Pour chaque séance seul un atelier dominant est proposé.  
Chaque séance doit être articulée en fonction de cette activité.

Des propositions d'habiletés motrices sur engins sont indiquées à la suite de ce document.  
De même qu'il est nécessaire, à chaque séance, de reprendre ce qui a été fait aux séances précédentes.  
Proposer des jeux collectifs traditionnels est un bon moyen pour lancer et finir les séances ; en effet de nombreux jeux du répertoire traditionnel sans ballon, sont adaptables : 1-2-3 soleil, béret (à 4 équipes), minuit dans la bergerie, les trois trésors (adapté), épervier, déménageurs (sous différentes formes), le chef corsaire...

- ☞ Séance 1 : Jacques a dit (habileté)
- ☞ Séance 2 : La course d'escargot (gérer son allure)
- ☞ Séance 3 : Toujours à l'heure (allure)
- ☞ Séance 4 : Le couloir (gérer son allure et les obstacles)
- ☞ Séance 5 : Freinage de précision
- ☞ Séance 6 : Rouler en groupe
- ☞ Séance 7 : Le petit train (rouler en équipe)
- ☞ Séance 8 : Passe-moi (rouler en équipe)
- ☞ Séance 9 : Change de braquet
- ☞ Séance 10 : Les défis
- ☞ Séance 11 : Test (évaluation)

Module de 11 séances



**Séance 1 : « Jacques a dit »**



But d'action : Réaliser les consignes données le plus rapidement possible.

Matériel : vélo et /ou trottinette et un casque par enfant.

Organisation/Déroulement

Les enfants rouleurs se déplacent sur un espace limité.

Les enfants sur engins réalisent les consignes demandées par l'enseignant.

Exemples de consignes : « Jacques a dit » : (vélo)

- Je m'arrête et je repars sans poser le pied au sol (contrôle du freinage).
- Je fais du surplace 3 secondes (équilibre)...
- Je pose le vélo au sol...

« Jacques a dit » : (trottinette)

- Je change de pied sur le plateau.
- Je lâche une main, la gauche, la droite.
- Je m'accroupis sur la trottinette.

A chaque fois que l'enfant se trompe ou ne suit pas la consigne, son binôme le remplace.



Variables et variantes

- Utiliser seulement les vélos ou seulement les trottinettes.
- Mélanger les 2 engins et répondre uniquement aux actions demandées pour l'engin.



## Engins roulants à l'école Vélo et trottinette Cycle 3

### Séance 2 : Allure « La course à l'escargot »



But d'action : arriver le dernier derrière la ligne d'arrivée, sans poser le pied à terre.

Matériel : Un espace limité et sécurisé, des plots pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée.

#### Organisation/Déroulement

Matérialiser les lignes de départ et d'arrivée.

Les enfants sont par trois : deux rouleurs et un observateur.

Au signal, le premier rouleur démarre et roule en allant le plus lentement possible, jusqu'à ce qu'il soit contraint de poser le pied.

Le deuxième rouleur prend le relais dès que le premier met le pied par terre. Il démarre là où le premier s'est arrêté. Le premier reprend le vélo s'ils n'ont pas atteint la ligne d'arrivée.

L'observateur se situe de l'autre côté de l'arrivée et compte le nombre de fois où le pied touche le sol.

Faire 3 manches pour que chaque enfant assure le rôle d'observateur.

Inverser les rôles à chaque passage.

Les enfants passent plusieurs fois pour améliorer leur performance.



#### Variation et variantes

Peu à peu diminuer l'espace de jeu.

**Séance 3 : Allure**  
**« Toujours à l'heure »**



But d'action : Passer devant chaque gare au coup de sifflet.

Matériel : plots, sifflet, chronomètre.

Organisation/Déroulement

1 circuit de minimum 80 m avec des « gares » tous les 20 m.

Pas plus de trois élèves par gare de départ.

Un binôme est constitué d'un rouleur et d'un observateur.

Le parcours s'effectue sur 5 tours.

Pour le rouleur : Partir d'une gare. Au signal être au niveau d'une autre gare.

Pour l'observateur : Tracer une croix si le rouleur se trouve devant la gare au coup de sifflet. Sinon tracer un rond (sur une fiche contrôle).



Variation et variantes

Rouler par deux ou par trois sur le parcours, les uns derrière les autres.

Idem, en changeant de meneur à chaque tour.

Effectuer le même travail par équipe de 3 ou 4.

**Séance 4 : Trajectoire**  
**« Le couloir (1) »**



But d'action : rouler dans un couloir sans faire tomber les plots.

Matériel : vélo ou trottinette et un casque par enfant.

Organisation/Déroulement

Couloir de 30 cm de largeur de 20 m de longueur.  
6 plots de 30 cm de hauteur répartis à l'intérieur de la zone.  
En binôme : un observateur et un rouleur.

Le rouleur ne s'engage que quand les plots sont tous en place.  
L'enfant roule sans sortir du couloir et sans faire tomber de plots.  
Il doit donc passer en modifiant la position des pédales au passage de chaque plot. L'observateur remet les plots en place si nécessaire.



Variables et variantes

- Augmenter le nombre de plots, la distance entre eux.
- Modifier la longueur du parcours.
- Chronométrer le passage.
- Rétrécir de plus en plus le couloir (cône).

Coordonner la position de ses pédales avec le passage des plots. La pédale doit être en position haute du côté du plot rencontré.

**Séance 5 : Démarrage/Arrêt  
« Freinage de précision »**



But d'action : Freiner et s'arrêter dans un espace précis.

Matériel : Un vélo ou une trottinette et un casque par enfant  
Des lattes sur des plots.  
Un espace limité et sécurisé.

Organisation/Déroulement

Les enfants sont par binôme : un rouleur et un observateur (qui remet le matériel en place).

3 binômes par atelier.

Mettre en place 4 ateliers :

Une seule latte : le rouleur freine et s'approche le plus près possible sans la faire tomber.

Deux lattes espacées (1 m) : le rouleur freine et fait tomber la 1ère latte mais pas la 2ème.

Deux lattes espacées (50 cm) : idem.

Deux lattes espacées (25 cm) : idem.





## Engins roulants à l'école Vélo et trottinette Cycle 3

### Séance 6 : « Rouler en groupe »



But d'action : Rouler en équipe en respectant les distances et s'arrêter sans toucher celui qui précède.

Matériel : 4 engins roulants par équipe, 4 casques.  
Des plots pour délimiter l'espace et marquer le parcours.

### Organisation/Déroulement

Le parcours est choisi et tracé par l'enseignant.  
Les 4 vélos sont répartis comme suit : garder les distances latérales, 2 bras et la distance du vélo qui précède (2 à 3 m).  
Les enfants roulent en gardant la configuration de départ.  
Au signal de l'enseignant, l'enfant s'arrête sans toucher celui qui précède.



### Variation et variantes

- Départ à 4 endroits différents du parcours.
- Les enfants s'arrêtent au signal :
  - sonore : ex, le sifflet du gendarme.
  - visuel : ex, feu rouge/vert.



## Engins roulants à l'école Vélo et trottinette Cycle 3

### Séance 7 : « Le petit train »



But d'action : Rouler en file, ne pas entrer en contact avec les autres rouleurs.

Matériel : 4 engins roulants par équipe  
4 casques.  
Des plots pour délimiter l'espace.

### Organisation/Déroulement

L'espace est choisi et tracé par l'enseignant.  
Le train de 4 cyclistes se déplace en file indienne dans l'espace délimité. Il ne doit pas couper la route aux autres trains : pour le faire, il peut s'arrêter, ralentir. La locomotive choisit la trajectoire.



### Variables et variantes

Les 4 cyclistes sont dispersés dans l'espace à l'arrêt.  
La locomotive roule, touche un cycliste de son équipe (à l'arrêt) qui devient wagon. Ce dernier suit. Idem pour les 2 autres cyclistes.

**Séance 8 :**  
**« Passe-moi »**



But d'action : Se passer un objet tout en roulant.

Matériel : un vélo ou une trottinette et un casque par enfant.

Un objet : un foulard.

Un espace limité et sécurisé.

Organisation/Déroulement

Quatre enfants se déplacent en file indienne.

Le premier a un foulard en main.

Au signal de l'enseignant, le dernier dépasse ses partenaires et attrape le foulard sans le faire tomber.

Il vient se placer en tête.

Changement de conducteur toutes les minutes.



Variable

Le dernier choisit le moment pour entrer en action (plus de signal).

Autres organisations possibles

- Un espace de jeu délimité par des plots.

Deux équipes, une avec des foulards, l'autre sans.

Les cyclistes circulent dans l'espace, au signal, le cycliste porteur d'un foulard le donne à un autre cycliste (sans foulard).

- Deux cyclistes se croisent et s'échangent un foulard.



**Séance 9 :**  
**« Changer de braquet »**



But d'action : Utiliser le dérailleur pour arriver le plus rapidement possible sur la ligne.

Matériel : vélo pour deux et un casque par enfant  
Des lignes au sol pour limiter les 3 zones de changement.

Organisation/Déroulement

Par binôme, un cycliste sur la ligne de départ, le piéton en face sur la ligne d'arrivée.

Rouler en changeant de braquet avant chaque changement de zone. (3 zones de changement de vitesse). Une zone correspond à une ligne au sol.

Démarrer au signal visuel ou sonore de l'enseignant.

A l'arrivée, changer de « rouleur ».



Variation et variantes

- Changer de position sur le vélo : assis, debout.
- Etablir des records en changeant de partenaire le plus rapidement possible.

### Séance 10 :

#### « Les défis »



But d'action : Faire un parcours et arriver avant un partenaire.

Matériel : Cerceaux, plots ou cônes, baguettes, barils, ballons, craies...

### Organisation/Déroulement

- Plusieurs types de parcours peuvent être proposés (sauf parcours sécurité routière).

Commencer par du travail en ligne. D'abord par 2 puis 4. Attention, le nombre d'enfants dépend de l'espace d'évolution.

Toute erreur sur le trajet entraîne une pénalité de temps. Chaque cycliste est suivi par un autre élève qui chronomètre.

Chaque parcours doit être réalisé au moins 2 fois.

Ne pas concourir 2 fois avec le même adversaire.

- Règles pour y parvenir (critère de réalisation)

Prendre un bon départ, s'équilibrer, décrire une trajectoire directe, anticiper son arrêt.



### Variantes

- Proposer ces défis en relais (équipe).
- Augmenter les difficultés sur le parcours.
- Modifier l'espace de circulation.

Voir parcours à la fin du document « cycle 3 ».



## Engins roulants à l'école Vélo et trottinette Cycle 3

### Séance 11 :

« Test parcours » (cf. schémas suivants)  
Evaluation



But d'action : Maîtriser son déplacement sur un parcours d'adresse.

Matériel : vélo ou trottinette et un casque par enfant.

### Organisation/Déroulement

En binôme (rouleur et contrôleur), le rouleur effectue le parcours dans le bon sens en évitant les fautes (pose de pied au sol, objet touché et non capturé, objet non-posé...).

Le rouleur réalisera un essai avant le test.

Le contrôleur notera les erreurs réalisées par des croix sur le parcours schématisé sur papier.

Un diplôme pourra être proposé : vélo d'or, d'argent, de bronze en fonction du nombre d'erreurs et du temps. (voir modèle à la fin du dossier, p. 72)

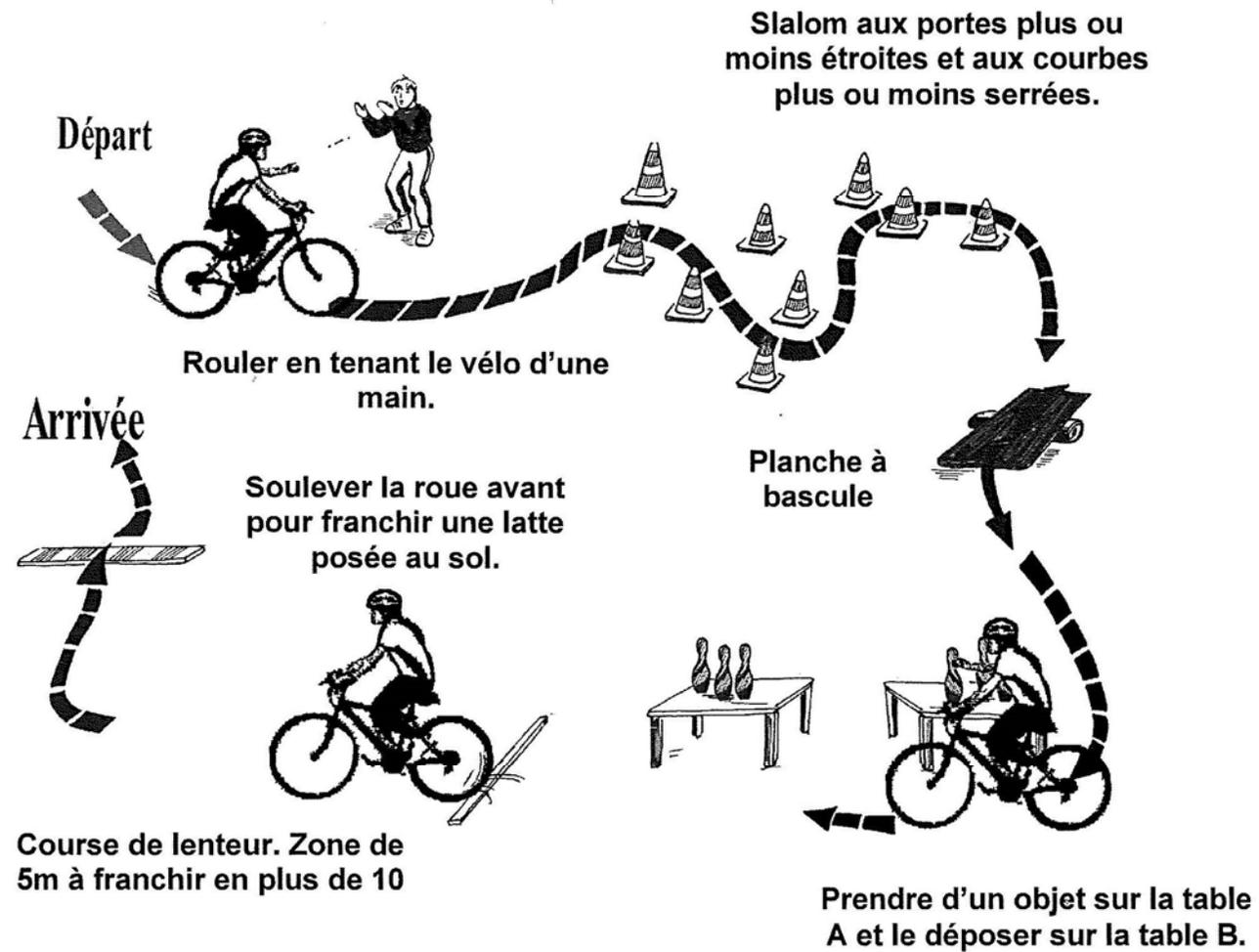


### Variantes et variantes

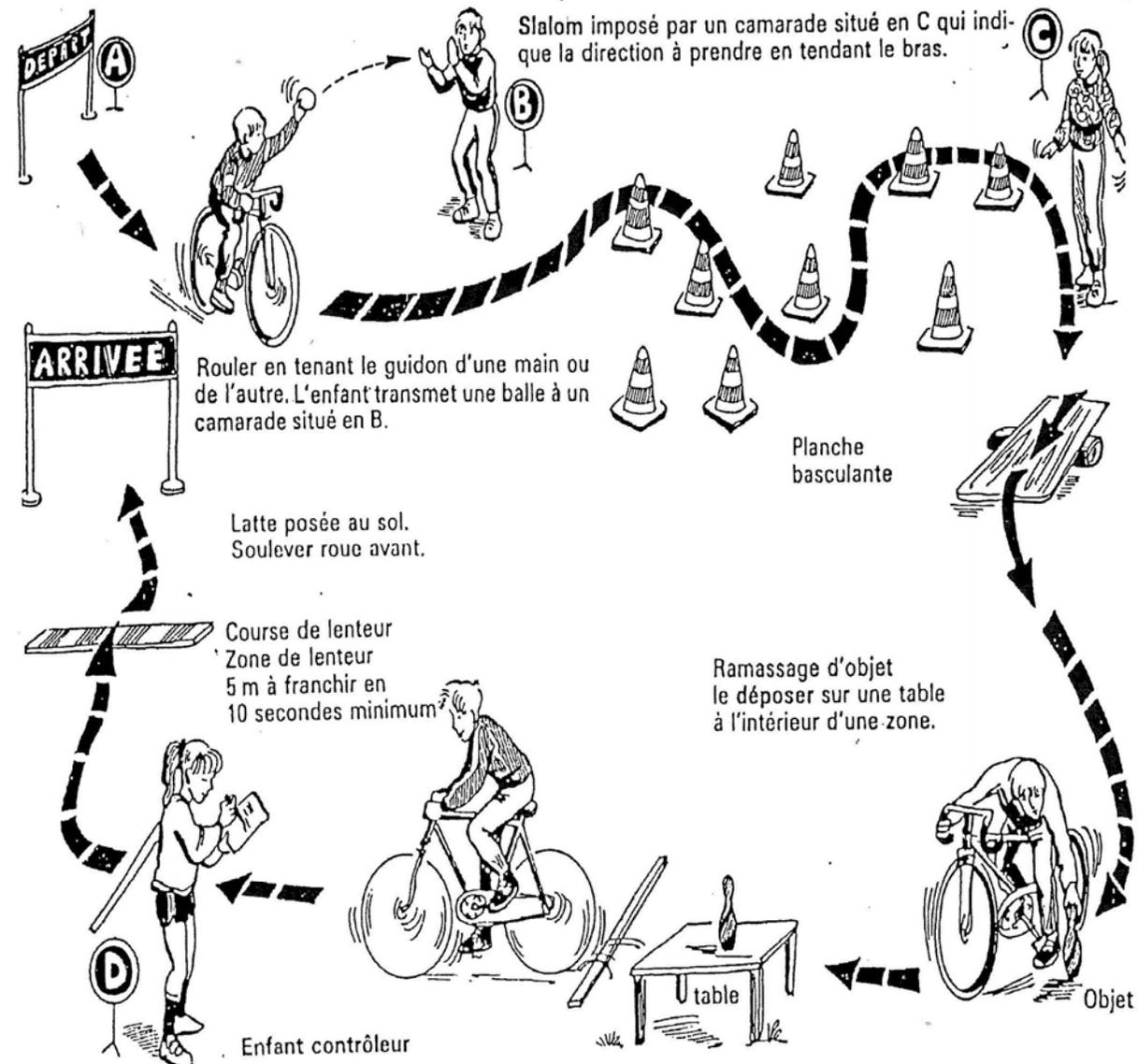
- Possibilité de réaliser le parcours avec les deux engins (cumul de réussites).
- Varier les parcours (parcours habilités, parcours sécurité, parcours vitesse...).

Voir parcours à la fin du document « cycle 3 ».

⇒ Parcours 1



## ⇒ Parcours 2



⇒ Parcours 3

