

« Le vélo à l'école »

Animation pédagogique – EPS

Définition : **LE VELO EST :**

- **UNE ACTIVITE DE DEPLACEMENT**, donc de pilotage, ce qui suppose la maîtrise d'un engin dans un environnement pouvant être chargé d'incertitude et qui nécessite un effort physique et une certaine endurance. **SAVOIR FAIRE**
- **A FORTE COLORATION EMOTIONNELLE (SAVOIR ETRE)**
 - où l'on prend des risques moteurs par rapport à soi même (on peut tomber...) par rapport à l'environnement (on doit respecter autrui et assurer sa sécurité personnelle en essayant au maximum de prévenir les actions d'autrui...)
 - où l'on éprouve des sensations agréables : la vitesse est à la fois source de peur et de joie.
- **ET QUI REQUIERT CERTAINS SAVOIRS-VIVRES :**
 - le vélo confronte l'enfant aux exigences d'une société motorisée et qui valorise la vitesse. Il s'agit d'une activité à « risques » dans laquelle il faudra faire preuve, en tant que conducteur, de qualités de citoyen respectueux des autres et de l'environnement.
 - correspond à un mode de déplacement « doux ». Enjeu important en tant que moyen de déplacement urbain et qui mérite être développée à l'école.



SRAV & EPS

PREAMBULE

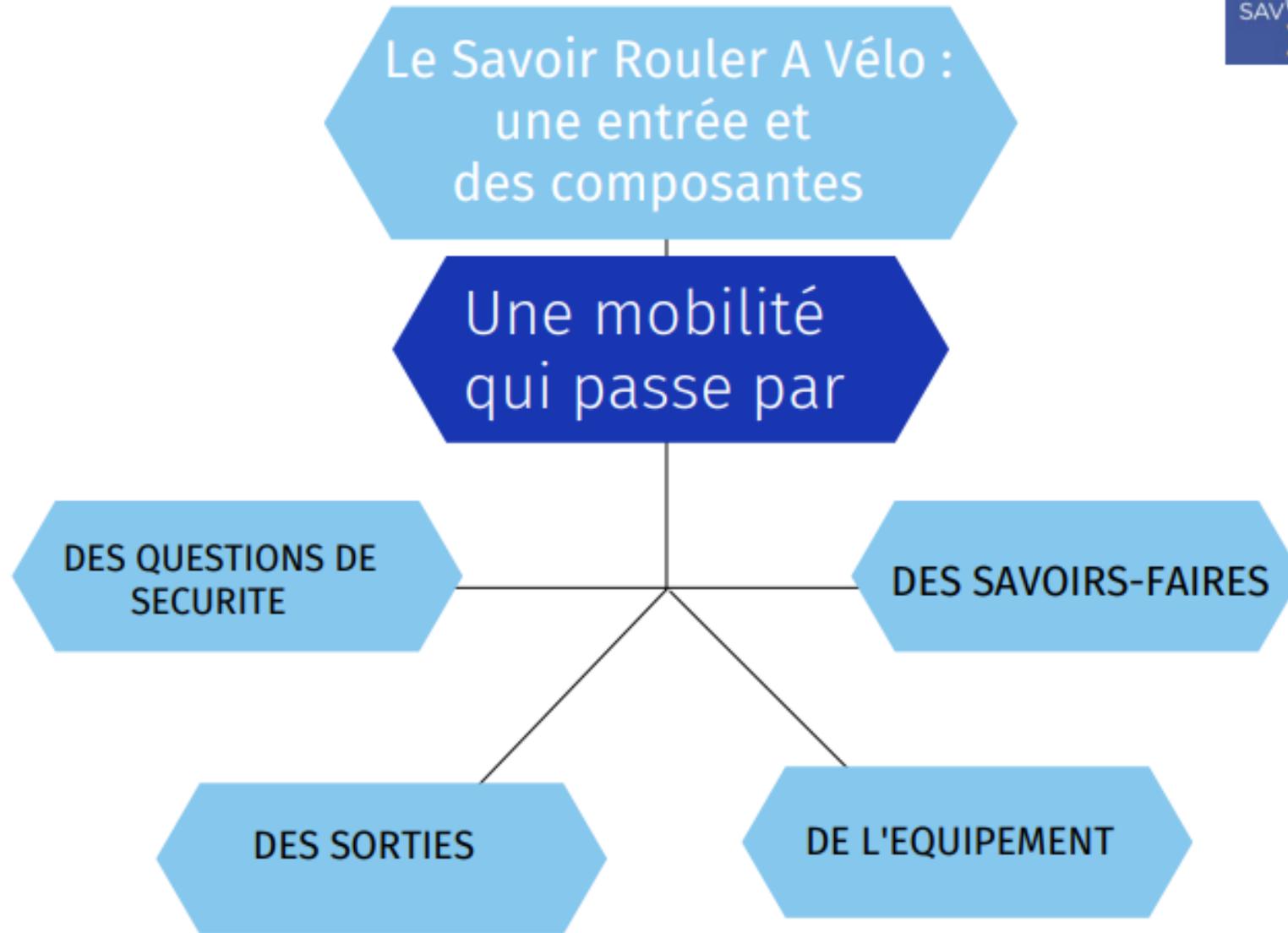
Pour rappel, les objectifs du SRAV sont de permettre à l'élève de :

- Acquérir toutes les compétences pour devenir autonome à vélo
- Pratiquer régulièrement voire quotidiennement une activité physique
 - Se déplacer de manière écologique et économique



Ce n'est pas dans l'ADN du Savoir Rouler A Vélo tel qu'il est conçu par les 4 ministères de tutelle (Intérieur, Transport, Transition écologique et MENJS) d'entendre le vélo comme un objet d'apprentissage pour développer les compétences EPS, mais bien prioritairement comme un mode de déplacement, comme une mobilité douce au service de l'activité physique (sport-santé), de l'écologie et de l'économie.

FORMATION LE VÉLO À L'ÉCOLE



Pour autant, le SRAV peut à juste titre pleinement répondre aux objectifs de l'Éducation Physique et Sportive au premier degré.



COMMENT ?



LES SÉANCES D'APPRENTISSAGE DU VÉLO À L'ÉCOLE SONT AUSSI PARTIE INTÉGRANTE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE.

- Le développement des conduites motrices s'acquiert par différents apprentissages, en EPS particulièrement
- Les progrès, la persévérance à l'effort, la résistance à la fatigue (en un mot, L'ENDURANCE !) sont obtenus si les séances vélo sont :
 - programmées : modules d'apprentissage de 6 à 15 séances
 - peu espacées : 2 par semaine

- Et dans les programmes de l'EPS ? =>



En maternelle :

Cycle 1 : - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées. L'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites. Il les invite à mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles (escalader, se suspendre, ramper...), à développer de nouveaux équilibres (se renverser, **rouler**, se laisser flotter...), à découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...). **Pour les enfants autour de quatre ans, l'enseignant enrichit ces expérimentations à l'aide de matériels sollicitant l'équilibre (patins, échasses...), permettant de nouveaux modes de déplacement (tricycles, draisiennes, vélos, trottinettes. « Il s'agit, sur l'ensemble du cycle 1, d'amener progressivement l'enfant à construire de nouvelles formes d'équilibre et de déplacements pour s'adapter à différents types d'environnement, en prenant des risques mesurés. Au travers des situations proposées par l'enseignant(e)(e), l'enfant sera conduit à : Mettre en jeu, assurer son équilibre pour se déplacer, se propulser, piloter des engins roulant, glissant ou présentant un caractère d'instabilité »**

A l'élémentaire :

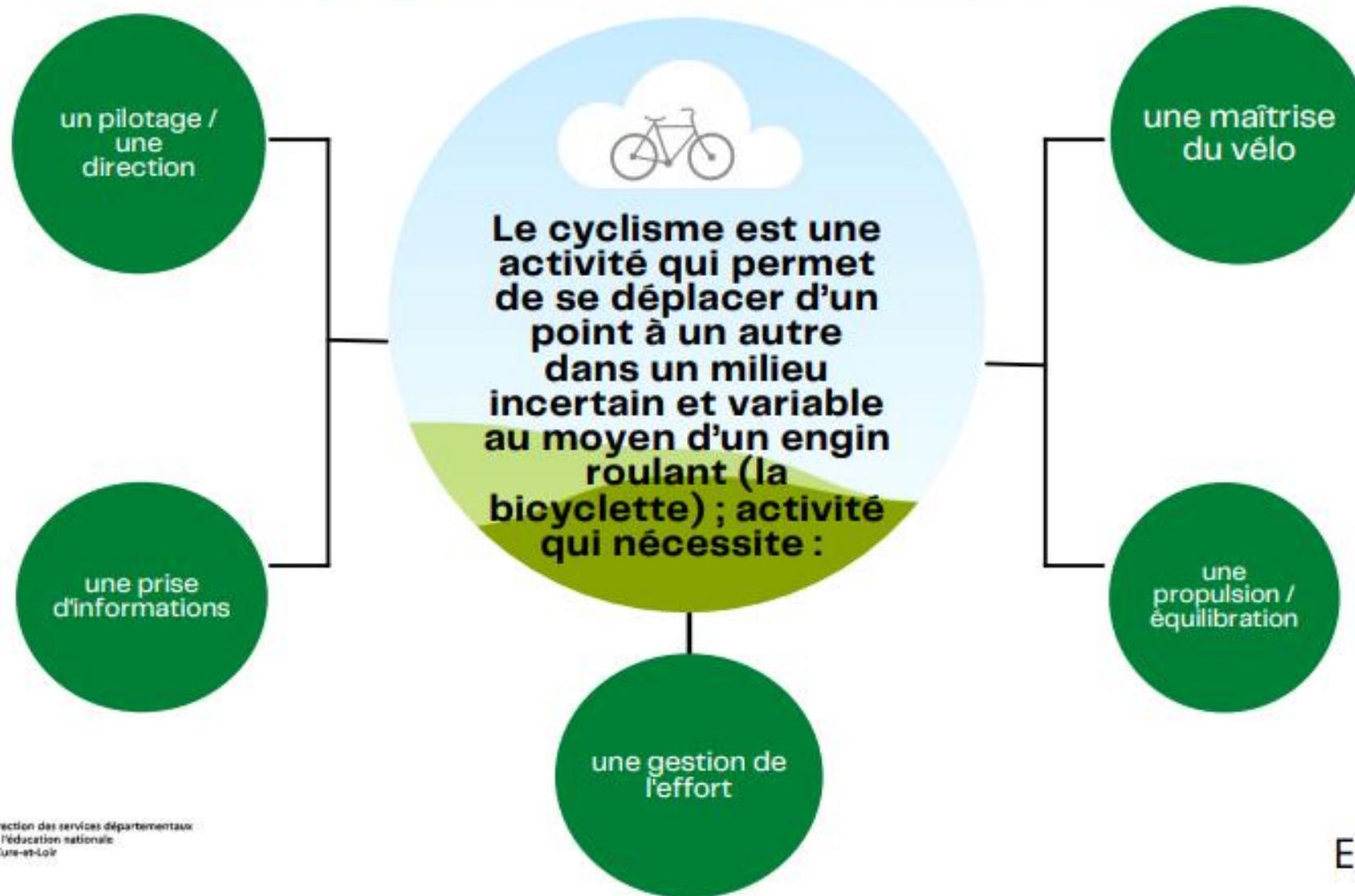
Cycle 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

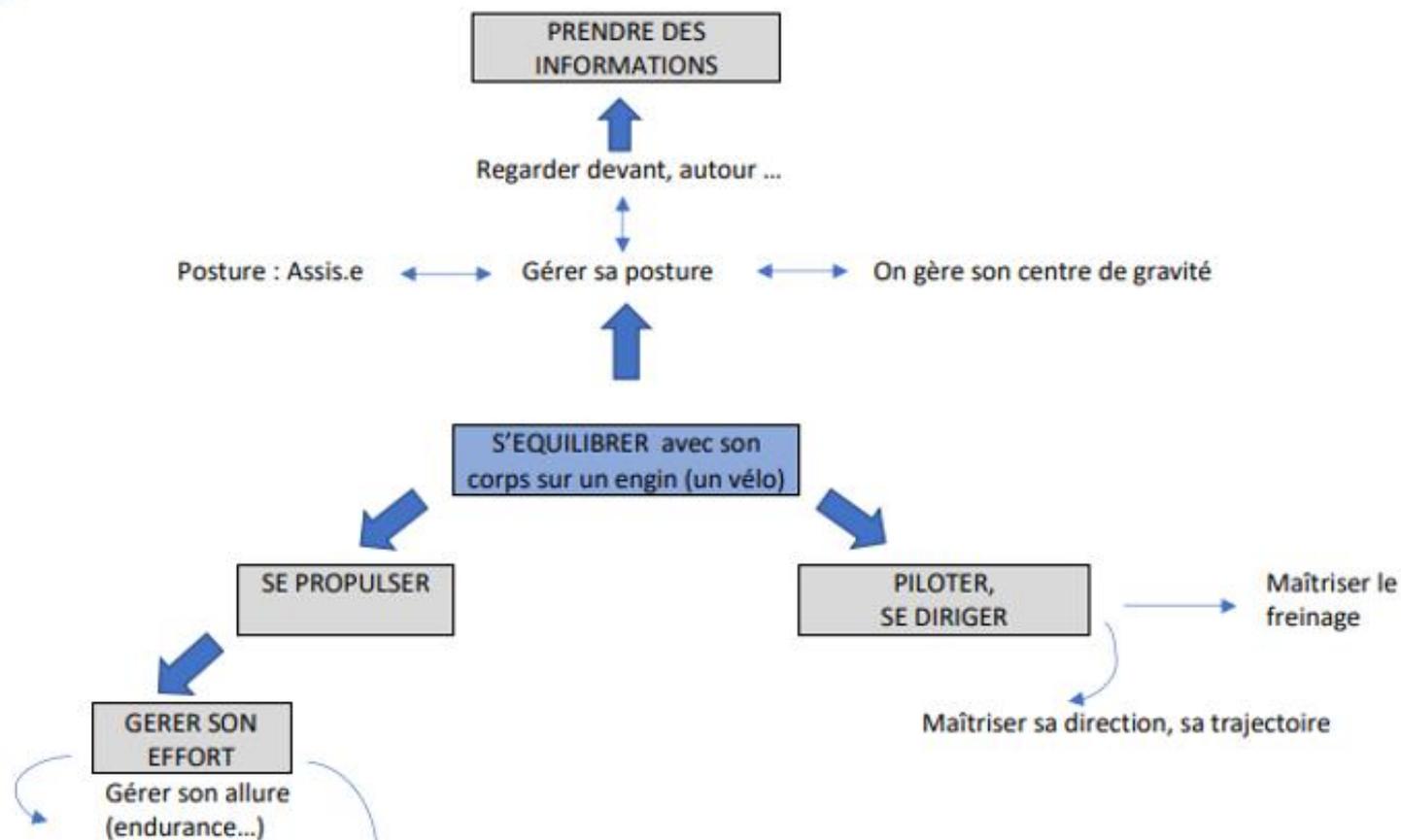
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Cycle 3 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème

DIDACTIQUE DU VELO : LES FONDAMENTAUX





3 TYPES DE RESSOURCES SONT MOBILISEES ALORS :

Ressources motrices	Ressources cognitives	Ressources socio-affectives
Coordonner, dissocier et enchaîner ses actions. Adapter sa force à des résistances physiques (frottement, inertie, milieu ...)	Connaître et utiliser les caractéristiques du vélo. Développer les capacités permettant un traitement efficace de sélection des informations. Respecter des règles de fonctionnement propres au groupe	Maîtriser ses émotions : appréhension, griserie de la vitesse, gestion des imprévus de la route ... Adapter sa conduite à celle du groupe en coopérant, en s'entraïdant etc ...

ENJEUX et PROGRESSION DES NOTIONS



**PROPULSION :
EQUILIBRATION**

**GESTION DE
L'EFFORT**

MAITRISE DU VELO

**PRISE
D'INFORMATIONS**

**PILOTAGE /
DIRECTION**

**Cycliste
débutant et
milieu
aménagé**



**Cycliste à
l'aise et milieu
aménagé**



**Cycliste
confirmé et
route ouverte à
la circulation**

Équilibration précise. Régulation de la vitesse par une succession de phases de pédalage (fréquence de pédalage irrégulière).

Succession d'accélération et de pauses.

Pas d'utilisation des freins et incapacité de s'arrêter à un endroit précis.

Incapacité à décentrer le regard de la roue.

Trajectoire aléatoire avec des écarts fréquents.

Capacité à modifier un ou plusieurs appuis (sicher une main...). Capacité à modifier une situation de déséquilibre. Capacité à garder une fréquence de pédalage.

Réalisation d'efforts réguliers sur un terrain plat.

Maîtrise du freinage dans des situations variées.

Capacité à porter le regard sur des obstacles situés en avant et latéralement.

Capacité à suivre une ligne droite ou une courbe sans faire d'écarts.

Pédalage sur ou sans un obstacle, démarrage d'un virage sans perte d'équilibre. Capacité à s'arrêter à un point précis, sans poser le pied à terre puis de repartir (dans du support). Choix de la fréquence de pédalage en fonction du terrain. Capacité d'adapter l'allure de déplacement au sein d'un groupe (garder les distances de sécurité).

Adaptation de sa vitesse en fonction du profil du terrain. Gestion de l'effort long sur une trentaine de kilomètres.

Maîtrise le freinage d'urgence. Maîtrise le freinage et le changement de trajectoire dans toutes les situations.

Capacité à lire l'ensemble des informations de l'environnement pour anticiper son déplacement et signaler un danger aux autres.

Capacité à suivre une trajectoire en encadrant d'une ligne centrale. Choix de la trajectoire optimale en tenant compte du terrain.

Proposition de progression du cycle 2 au cycle 3 :

Tableau de compétences en vélo à développer

Compétences	Objectifs d'apprentissage	Situations d'apprentissage évolutives 			
		<p>C2 : Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent. C3 : Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.</p>	<p>Connaître et entretenir son vélo</p> <p>Agir en sécurité</p>	<p>Connaître quelques parties du vélo</p> <p>Choisir une taille de vélo adaptée</p> <p>Connaître les équipements de sécurité (casque), Se préparer (tenue adéquate)</p>	<p>Connaître les différentes parties du vélo</p> <p>Adapter son vélo : régler la selle, le guidon</p> <p>S'équiper seul : savoir régler son casque</p>

<p>C2 : Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. (L'espace est aménagé et sécurisé.) C3 : Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu</p>	<p>Maîtriser individuellement son engin</p> <p>C2 : Repères de progressivité</p> <p>Au fur et à mesure du cycle, la maîtrise des engins doit</p>	<p>MANIPULER</p>	<p>Marcher vélo à la main</p> <p>L'échanger avec un autre élève</p>			
		<p>S'ÉQUILIBRER</p> <p>Maîtriser des équilibres</p>	<p>Monter et descendre de son vélo</p> <p>Prendre de l'élan et se laisser rouler le plus loin possible (repères)</p> <p>Utiliser son vélo en patinette (sur le côté D, debout sur la pédale G)</p>	<p>Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis</p>	<p>Passer sous un obstacle</p> <p>Ramasser un objet à différentes hauteurs</p> <p>Monter et descendre de son vélo en se déplaçant</p> <p>Rouler sur des terrains variés</p>	<p>Franchir des obstacles en roulant dessus (lattes, planche, bascule, ...)</p> <p>Rouler le plus lentement possible</p>
		<p>SE PROPULSER</p> <p>Et conduire</p>	<p>Jouer à la draisiennne (pousser avec les 2 pieds au sol)</p> <p>Pédaler assis</p> <p>Pédaler debout</p>	<p>Rouler à une vitesse imposée</p>	<p>Varié sa vitesse</p> <p>Rouler avec une fréquence de pédalage imposée</p>	<p>Utiliser le dérailleur</p> <p>Adapter le braquet au dénivelé</p>
		<p>Suivre un parcours simple</p> <p>Et CHANGER DE DIRECTION</p> <p>Mémoriser le contenu d'un</p>	<p>Rester à l'intérieur d'un couloir</p> <p>Rouler en ligne droite</p>	<p>Parcourir des espaces nécessitant des contournements</p>	<p>Parcourir des espaces nécessitant des changements de direction</p>	<p>Indiquer son changement de direction</p>

naturel aménagé ou artificiel.	amener les élèves à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles.	parcours				
		S'ARRÊTER	S'arrêter avec les freins	Utiliser les freins pour s'arrêter dans une zone	S'arrêter avant une ligne (repère : latte posée sur 2 cônes)	Doser le freinage en descente, en virage et en groupe
		PRENDRE DES INFORMATIONS en roulant et agir en conséquence ANTICIPER	Repérer des symboles : code couleur, panneau routier et respecter le code (rouge = s'arrêter, panneau stop...)	Repérer des dangers et les éviter à vélo ou vélo à la main	Réagir à une situation imprévue (ballon, ...)	

C3 : Réaliser, seul ou à plusieurs , un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.	Se déplacer en groupe Pour éventuelle- ment préparer une sortie	ROULER EN GROUPE	Suivre quelqu'un en gardant un espace de sécurité Varier les allures à deux Se croiser dans un espace restreint (vélo voie)	S'arrêter l'un derrière l'autre Communiquer aux autres les consignes et informations (Situation 13 DVD MAIF) Savoir s'arrêter en groupe : par 2, par 3, par 4 (situation 17 DVD MAIF)	Dépasser un autre vélo Se laisser dépasser par un autre vélo en tenant sa droite	Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté). Respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par la voix un changement d'allure, de direction, un danger.
---	--	---------------------	---	---	--	---

FOCUS

sur le point le plus sensible dans
l'apprentissage du vélo en **EPS** :
l'endurance et gestion de l'effort



1 ^{ère} phase	Sensibilisation Investigation Découverte	EQUILIBRE		T	P
2è phase	Intégration Différenciation	E	TRAJECTOIRE		P
3è phase	Renforcement Stabilisation	E	T	PROPULSION	

**Une fois qu'on est arrivé à ce stade, le plus intéressant reste à acquérir : la gestion de l'effort pour être endurant !
Mais comment s'y prendre en EPS ??????????**

Travail en équipe

Consigne :

« Trouver deux à trois ateliers pour découvrir et travailler la notion d'endurance en vélo en séance d'EPS »

Technique d'animation : word café (ou secrétariat tournant) : 6 chaises

- Chaise C2 > gestion des distances > gestion de l'allure > gestion des vitesses
- Chaise C3 > idem

(fiche consigne, contenus, progressivité des 2 à 3 séances et penser à différencier C2 et C3)



**Mise en commun équipe par équipe
Puis concaténer les apports en veillant bien
à la progressivité des acquis entre eux**

Proposition : <https://view.genial.ly/61c49221e3aa4e0de0fc8392/presentation-eps-cyclo-post-15zaine-srav>

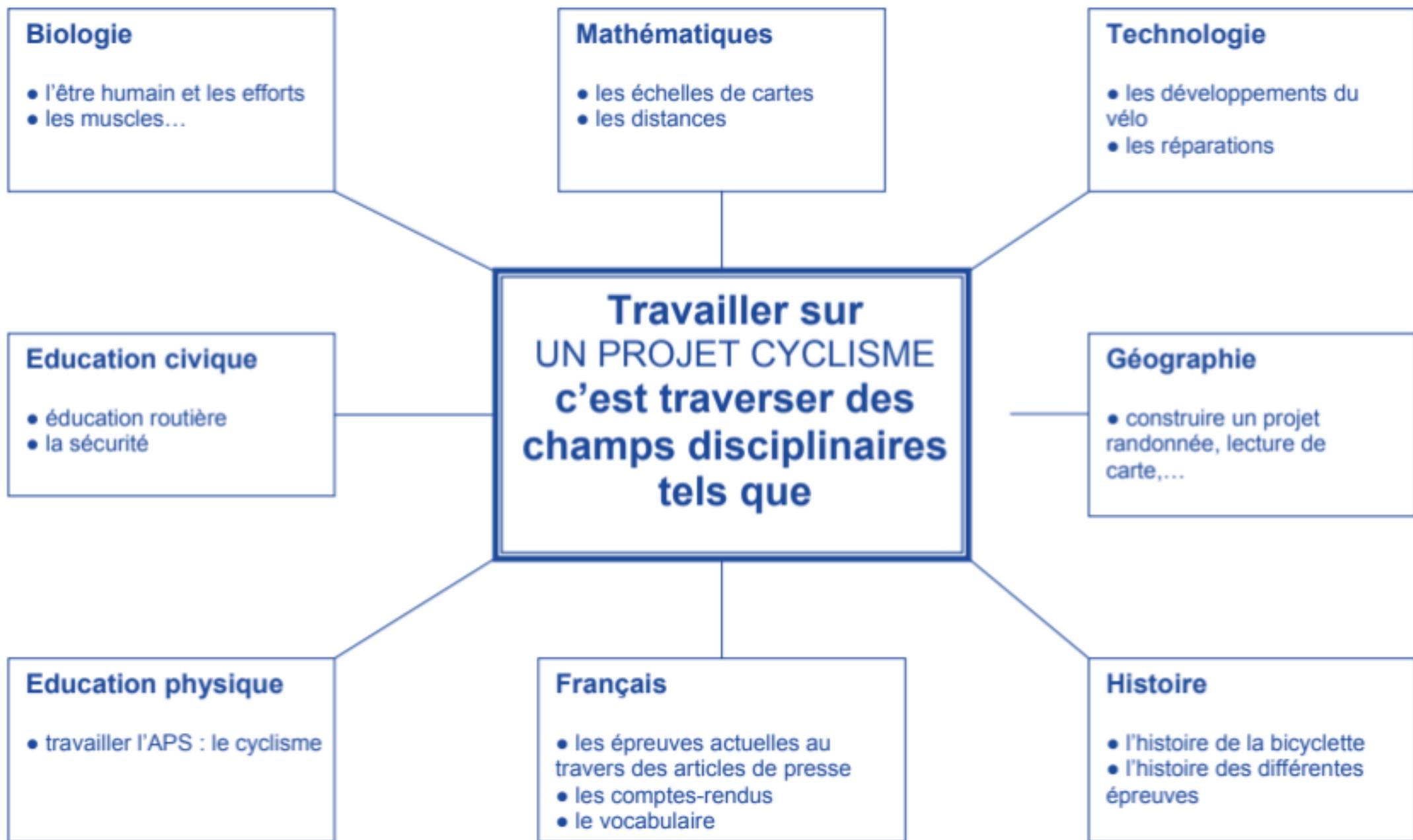
Et plus particulièrement :

https://padlet.com/david_piron_simon/module-d-apprentissage-pour-niveau-bloc-3-srav-i8oogoaa292rej9y/wish/1971844803

- Situation le braquet aux ordres
- Situation concours de puissance
- Parcours aux allures
- Parcours fractionné
- Parcours je te suis
- ...

Sortie vélo autour du quartier de l'école ! C'est parti !





Test des activités
interdisciplinaires :

À vous de jouer !

Merci pour votre écoute

