

# La bicyclette à l'école

**Les conseillers pédagogiques EPS  
de la Charente Maritime**

**Octobre 2002**

Vous trouverez en compléments sur le site :

- situations pédagogiques
- 26 jeux pour apprendre
- des circuits d'évaluation
- la sécurité et les sorties à bicyclette

# La bicyclette à l'école

## Sommaire :

PRATIQUE SOCIALE RÉGLEMENTÉE.....	3
ACTIVITÉ D'ÉDUCATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE.....	3
PRATIQUE SOCIALE UTILITAIRE ET DE LOISIRS.....	5
PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE .....	5
INTENTIONS ÉDUCATIVES .....	6
NIVEAUX DE PROGRÈS.....	7
COMPÉTENCES DEVANT ÊTRE ACQUISES À LA FIN DU CYCLE 1.....	9
COMPÉTENCES DEVANT ÊTRE ACQUISES À LA FIN DU CYCLE 2.....	11
COMPÉTENCES DEVANT ÊTRE ACQUISES À LA FIN DU CYCLE 3.....	13

# PRATIQUE SOCIALE RÉGLEMENTÉE

## ACTIVITÉ D'ÉDUCATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

À l'école, la bicyclette est un des moyens privilégiés de l'éducation à la sécurité routière.

Si en classe, la sensibilisation à la sécurité routière prend appui sur l'ensemble des matières d'enseignement, en éducation physique, l'activité bicyclette permet d'abord en milieu protégé, puis à l'occasion de sorties sur routes **LES PREMIERS APPRENTISSAGES DE LA CIRCULATION**.

Toutes les situations pédagogiques visent à la réalisation de déplacements individuels ou en groupes, dans le respect des conventions collectives et du code de la route.

L'activité bicyclette permet de confronter les enfants et les jeunes :

- à la complexité des relations entre les différents usagers de la route,
- aux différents problèmes posés par la conduite de différents types de véhicules.

Elle permet donc de développer chez les élèves **certaines COMPÉTENCES** comme :

- **ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ** dans un milieu changeant, réglementé, à forte charge émotionnelle tout en gardant la maîtrise des interactions avec ce milieu et en s'adaptant aux variations de situations que l'on contribue à faire naître.

- **ACCEPTER ET PRENDRE EN COMPTE DES CONTRAINTES SÉCURITAIRES**

Dans le domaine de la **SÉCURITÉ PASSIVE** :

S'informer et expérimenter les possibilités et les limites mécaniques des engins utilisés et savoir les régler et les entretenir.

Connaître, respecter, le code de la route et les règles de la circulation en groupe.

Dans le domaine de la **SÉCURITÉ ACTIVE** :

Prendre en compte la réalité et s'y adapter.

Anticiper sur les situations prévisibles ou non.

Mobiliser un certain nombre d'automatismes tout en restant vigilant pour apporter des réponses immédiates aux évènements ou incidents pouvant survenir à tout moment.

- **MOBILISER ET SOLLICITER LES DIFFÉRENTES APTITUDES ET CAPACITÉS** requises chez les usagers de la route pour une bonne conduite aux différents niveaux :

- ① **PERCEPTIF**

Mobilisation et mise en jeu des systèmes visuels, auditifs, kinesthésiques, proprioceptifs pour permettre la discrimination, la différenciation, l'identification dans les prises d'informations.

- ② **PHYSIQUE**

- Coordination de différentes actions motrices pour fournir des réponses adaptées à chaque situation.
- Prise en compte de ses possibilités, de sa forme physique pour soutenir et gérer son effort.

### ③ NEUROMOTEUR

- Développement, entretien et enrichissement (amélioration) des différents systèmes neuromoteurs qui permettent de réagir vite et efficacement.

### ④ AFFECTIF

- Régulation des inhibitions ou des exaltations créées par la griserie du « rouler vite ».

### ⑤ PSYCHOLOGIQUE

- Attention, concentration, centration dans l'action pour une anticipation événementielle constante.

### ⑥ COGNITIF

- Traitement des informations et mobilisation des connaissances pour comparer, reconnaître, mémoriser, analyser, choisir pour identifier les problèmes à résoudre et réagir de façon adaptée .

### ⑦ DECISIONNEL

- Réponses adaptées en fonction des probabilités de risque ou de réussite.

### ⑧ RELATIONNEL

- Attitudes et comportements solidaires.
- Acceptation et respect des autres pour le partage des différents lieux de circulation.

Donner la possibilité aux élèves de vivre des cycles d'enseignement avec des engins roulants c'est :

- participer à l'acquisition de règles d'ordre méthodologique et comportemental au service de la sécurité,
- vivre des sensations particulières par la mise en jeu de conduites motrices très spécifiques. Par l'expérience des équilibres, du déséquilibre, des prises et contrôles de trajectoire, des déplacements à des vitesses variées, se construisent des principes d'action, des régulations d'émotions réinvestissables dans toutes situations de pilotage

Les contenus d'enseignement proposés dans ce document permettront véritablement de construire des compétences qui sont du domaine de la sécurité routière comme :

- Construire les conduites
- Prévoir des itinéraires de repli
- Repérer les facteurs d'incertitude d'une situation
- Identifier les risques et les caractériser
- Cerner et anticiper les moments de rupture
- Analyser les événements
- Comprendre la nécessité de la règle
- Contrôler ses émotions...

## PRATIQUE SOCIALE UTILITAIRE ET DE LOISIRS

La bicyclette permet des déplacements et une investigation des différents milieux urbains ou naturels.

À l'école, la bicyclette est utilisée ponctuellement comme **moyen de déplacement** pour effectuer des sorties diverses ou des excursions.

Cette activité peut faire l'objet de **projets pluri et interdisciplinaires** finalisant un cycle d'apprentissage spécifique à l'activité bicyclette.

Les sorties à bicyclette rendent possibles, des activités d'exploration, d'investigation de différents lieux et/ou milieux. Elles contribuent également à donner du sens aux apprentissages en favorisant le contact direct sur l'environnement naturel ou culturel.

Cette école à bicyclette favorise l'amélioration du regard, de la compréhension des élèves sur leur entourage humain, économique, géographique, historique.

Par une étude du milieu et des paysages, les disciplines scolaires sont mises à l'épreuve du réel. Cette étude appréhendée dans l'interdisciplinarité permet d'établir des interrogations, de ressemblances, des différences et donne la possibilité aux élèves de mieux voir, dessiner, photographier, commenter leur environnement.

## PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'apprentissage de la bicyclette peut déboucher sur les activités sociales de **cyclisme, cyclotourisme, VTT, vélo acrobatique**.

Activité physique support de l'EPS à l'école, la bicyclette est un moyen de développement **d'habilités motrices très spécifiques** et de **compétences transversales** cognitives et affectives.

Le mode de relation particulier à soi-même, à autrui, au milieu, induit par cet engin rend la pratique de la bicyclette incontournable et fondamentale pour vivre certaines sensations et acquérir des schémas d'actions, des automatismes indispensables à la conduite de différents types de véhicule à deux roues.

## INTENTIONS ÉDUCATIVES

DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES			
CYCLES  1 et 2	Motrices	Affectives	Cognitives
	Coordonner, dissocier et enchaîner ses actions	Oser réaliser une activité à risque	Développer les capacités permettant un traitement efficace de sélection des informations
	Vaincre des résistances physiques (frottement, inertie...)	S'accommoder aux certitudes prévues	Évaluer au plus juste ses possibilités pour s'engager dans une action et la réguler
			Connaître et utiliser les caractéristiques de la bicyclette
		Élaborer et respecter des règles de fonctionnement propres au groupe	

CYCLE  3	Motrices	Affectives	Cognitives
	Coordonner, dissocier et enchaîner ses actions pour une efficacité optimale	Maîtriser ses émotions Appréhension, griserie de la vitesse...	Développer les capacités permettant une analyse précise
	Adapter sa force à une résistance physique(engin, milieu...)	Adapter sa conduite à celle du groupe Coopérer – s'entraider	Estimer des distances, des allures
			Connaître et utiliser les caractéristiques de la bicyclette
		Connaître et respecter le code de la route	
		Maintenir la vigilance en toutes circonstances	

# NIVEAUX DE PROGRÈS

## Équilibre

- Stabiliser son vélo sur deux roues à l'arrêt
- Contrôler la stabilité du vélo en diversifiant les points de préhension
- Se déplacer librement à pied à côté du vélo
- Se déplacer à pied à côté du vélo en s'adaptant à des trajectoires variées
- Se déplacer à pied à côté du vélo en s'adaptant à des contraintes spatiales variées
- Monter et descendre de différentes façons
- Libérer des appuis en déplacement
- Monter de différentes façons en déplacement
- Passer des obstacles
- Sauter des obstacles
- Rouler en libérant des appuis

## Trajectoires

- Maîtriser une trajectoire rectiligne, seul
- Maîtriser une trajectoire présentant des courbes
- Maîtriser seul une trajectoire en rotation dans une courbe fermée
- Maîtriser une trajectoire en slalom
- Maîtriser une trajectoire rectiligne à deux en se suivant
- Maîtriser une trajectoire présentant des courbes, à deux, en se suivant
- Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée, à deux, en se suivant
- Maîtriser une trajectoire en slalom à deux en se suivant
- Maîtriser une trajectoire présentant des courbes à deux en roulant de front
- Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée à deux en roulant de front
- Maîtriser une trajectoire en slalom à deux en roulant de front
- Maîtriser une trajectoire rectiligne en groupe de 3 à 6
- Maîtriser une trajectoire présentant des courbes en groupe de 3 à 6
- Maîtriser une trajectoire en rotation dans une courbe fermée en groupe de 3 à 6
- Maîtriser une trajectoire en slalom en groupe de 3 à 6
- En groupe constitué, suivre le meneur de jeu
- Maîtriser sa trajectoire dans des figures collectives imposées
- En groupe constitué, suivre le meneur de jeu

# Propulsion

- Se déplacer en draisienne en enchaînant les appuis
- Se déplacer en draisienne
- Se déplacer en draisienne en variant le nombre d'appuis
- Maîtriser ses appuis en fonction d'informations visuelles
- Maîtriser ses appuis en fonction d'informations visuelles
- Maîtriser sa trajectoire (prise d'informations et anticipation)
- Maintenir ses pieds sur les pédales sur une courte distance
- Engager un pédalage propulsif sur une courte distance
- Assurer un pédalage propulsif sur une courte distance
- Parcourir la même distance à des vitesses différentes
- Varier librement sa vitesse
- Varier sa vitesse en fonction de différents signaux
- Entretenir une vitesse constante
- Pédaler en utilisant le dérailleur
- Utiliser différents développements sur un même parcours
- Comparer différents développements sur un même parcours
- Choisir un développement adapté au terrain
- Ralentir, s'arrêter en utilisant les freins
- Maîtriser son allure en groupe, quelle que soit sa vitesse
- S'adapter à la vitesse constante d'un groupe et la maintenir

# COMPÉTENCES DEVANT ÊTRE ACQUISES À LA FIN DU CYCLE 1

« Activités de rouler »

## 1. Agir et s'exprimer avec son corps

### Compétences spécifiques

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

- être capable de :

- se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre
- se déplacer avec ou sur des engins présentant un caractère d'instabilité

#### Compétence de fin de cycle 1

À la fin du cycle 1, l'élève doit être en mesure de réaliser un parcours en milieu protégé, avec des trajectoires diversifiées sans stabilisateur (rouler en ligne droite, accélérer, ralentir, faire un virage, monter et descendre une petite pente, s'arrêter sur une zone de quatre mètres).

### Compétences transversales et connaissances

**S'engager dans l'action** (oser s'engager en toute sécurité)

**Faire un projet d'action** (à court terme)

**Identifier et apprécier les effets de l'activité** (prendre des indices simples, prendre des repères dans l'espace et le temps, constater ses progrès...)

**Se conduire dans le groupe en fonction des règles** (... comprendre les règles, écouter et respecter les autres...)

## 2. Le langage au cœur des apprentissages

### Compétences concernant le langage d'accompagnement de l'action (langage en situation)

- être capable de :

- comprendre les consignes ordinaires de la classe
- dire ce que l'on fait ou ce que fait un camarade (dans une activité, un atelier)

### Compétences concernant le langage d'évocation

- être capable de :

- rappeler en se faisant comprendre un événement qui a été vécu collectivement (... activité scolaire...)

### **3. Découvrir le monde**

#### Compétences dans le domaine du repérage dans l'espace

- *être capable de :*
  - repérer des objets ou des déplacements dans l'espace par rapport à soi
  - décrire des positions relatives ou des déplacements à l'aide d'indicateurs spatiaux et en se référant à des repères stables variés
  - suivre un parcours décrit oralement

### **4. Vivre ensemble**

- *être capable de :*
  - jouer son rôle dans une activité en adoptant un comportement individuel qui tient compte des apports et des contraintes de la vie collective
  - respecter les règles de la vie commune et appliquer dans son comportement vis-à-vis de ses camarades quelques principes de la vie collective

# COMPÉTENCES DEVANT ÊTRE ACQUISES À LA FIN DU CYCLE 2

« Activité de roue »

## 1. Éducation Physique et Sportive

### Compétences spécifiques

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

- . dans des formes inhabituelles mettant en cause l'équilibre
- . dans des milieux ou sur des engins instables variés

### **Compétence de fin de cycle**

**À la fin du cycle 2, l'élève doit être en mesure de connaître et d'utiliser les différentes possibilités de sa bicyclette pour ajuster son comportement et ses réponses à des milieux variés, seul, ou dans un groupe restreint.**

### Compétences générales et connaissances

- être capable, dans différentes situations, de :
  - s'engager lucidement dans l'action,
  - construire un projet d'action,
  - mesurer et apprécier les effets de l'activité,
  - appliquer les règles de vie collective.
- avoir compris et retenu :
  - que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques)
  - des savoirs précis sur les différentes activités spécifiques et sportives rencontrées

## 2. Maîtrise du langage et de la langue française

### Communiquer

- être capable de :
  - écouter autrui, demander des explications et accepter les orientations de la discussion induite par l'enseignant.

### Maîtrise du langage de l'évocation

- être capable de :

- rapporter un événement, un récit, une observation en se faisant clairement comprendre

### **3. Découvrir le monde**

#### **Dans le domaine de l'espace**

- *être capable de :*
  - se repérer dans un environnement proche, s'orienter, se déplacer ;
  - décrire oralement et localiser les différents éléments d'un espace organisé

#### **Dans le domaine de la matière et des objets**

- *être capable d'* identifier des pannes dans des dispositifs simples

### **4. Vivre ensemble**

- *être capable de :*
  - commencer à se sentir responsable
- *avoir compris et retenu :*
  - que les règles acceptées permettent la liberté de chacun, en particulier à partir de quelques exemples pris dans les règles de vie
  - quelques règles simples de sécurité routière

# COMPÉTENCES DEVANT ÊTRE ACQUISES À LA FIN DU CYCLE 3 « Activité de roue »

## 1. Éducation Physique et sportive

### Compétences spécifiques

#### Adapter ses déplacements à différents environnements

- . dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre
- . dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés
- . en fournissant des efforts de types variés

### Compétences de fin de cycle

À la fin du cycle 3, l'élève doit être en mesure :

- de réaliser, au sein d'un petit groupe, un circuit de distance moyenne intégrant des difficultés propres à la conduite sur route
- de réaliser, au sein d'un petit groupe, un parcours d'une longue distance (30 à 50 km), en respectant les règles de sécurité et le code de la route,
- de gérer son effort,
- de coder et décoder les itinéraires à réaliser.

### Compétences générales et connaissances

- être capable de, dans diverses situations, de :
  - s'engager lucidement dans l'action ;
  - construire un projet d'action,
  - mesurer et apprécier les effets de l'activité,
  - appliquer et construire les principes de la vie collective.
- avoir compris et retenu :
  - que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité spécifique et sportive
  - des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées

## 2. Maîtrise du langage et de la langue française

- savoir se servir des échanges verbaux dans la classe
  - saisir rapidement l'enjeu de l'échange et en retenir les informations successives,
  - questionner l'adulte ou les autres élèves à bon escient,
  - se servir de sa mémoire pour conserver le fil de la conversation et attendre son tour,
  - s'insérer dans la conversation,
  - reformuler l'intervention d'un autre élève ou du maître,
  - rappeler de manière claire et intelligible les expériences et les discours passés,
  - projeter son activité dans l'avenir en élaborant un projet.

### **3. Sciences expérimentales et technologie**

- *avoir compris et retenu* :

- les principes élémentaires de fonctionnement des circuits électriques simples et de systèmes de transmission du mouvement

### **4. Éducation civique**

- *être capable de* :

- participer activement à la vie de la classe en respectant les règles de vie
- respecter ses camarades et accepter les différences
- refuser tout recours à la violence dans la vie quotidienne de l'école

- *avoir compris et retenu* :

- quelles sont les libertés individuelles qui sont permises par des contraintes de la vie collective