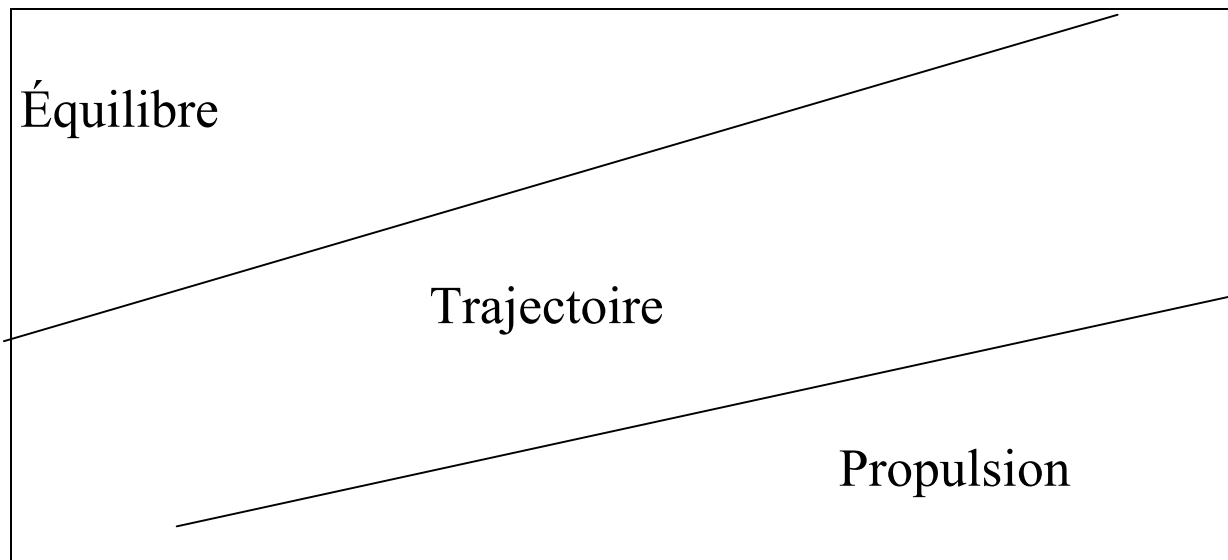


Progresser dans les activités

Les activités sont classées selon trois entrées complémentaires :

- l'équilibre
- la trajectoire
- la propulsion



1^{ère} phase

Sensibilisation

Investigation

Découverte

2^{ème} phase

Intégration

Différenciation

3^{ème} phase

Renforcement



Stabilisation


La trajectoire reste un souci permanent tout au long de la progression.


Les exercices d'équilibre, nombreux au début, sont peu à peu remplacés par des exercices de propulsion.

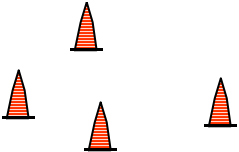

Pour chaque entrée, des situations pédagogiques sont présentées pour passer progressivement d'un niveau à l'autre, en fonction des réussites des élèves.

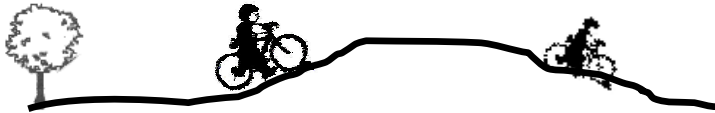
ÉQUILIBRE


ÉQUILIBRE	SITUATION N°1
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	STABILISER LE VELO SUR DEUX ROUES À L'ARRÊT
BUT	Redresser le vélo et le mettre debout
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Le vélo est maintenu debout, stabilisé pendant plusieurs secondes</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	L'équilibre est stable lorsque le vélo et l'élève sont immobiles
DISPOSITIF	Après différentes manipulations libres, sélectionner les prises (guidons, selle,..etc)  
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Positionnement coté pédalier, coté opposé • Relever le vélo à deux • Essayer avec différents types de vélos • Au signal : par exemple 1,2,3, soleil • Dans un espace restreint


ÉQUILIBRE	SITUATION N°2
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	CONTRÔLER LA STABILITÉ DU VÉLO EN DIVERSIFIANT LES POINTS DE PRÉHENSION
BUT	Tourner autour du vélo sans le faire tomber
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Garder le vélo le plus droit possible</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Changer d'appuis (déplacement des pieds, préhension à différents endroits)
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Sur terrain en pente, vélo dans le sens de la pente


ÉQUILIBRE	SITUATION N°3
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER LIBREMENT À PIED À CÔTE DU VÉLO
BUT	Faire rouler le vélo en le tenant
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Ne pas faire tomber le vélo et ne rien heurter</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	S'écarter du vélo tout en maintenant des appuis stables
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • En groupe <ul style="list-style-type: none"> - en parallèle - en file • À deux, côte à côte • À deux, l'un derrière l'autre

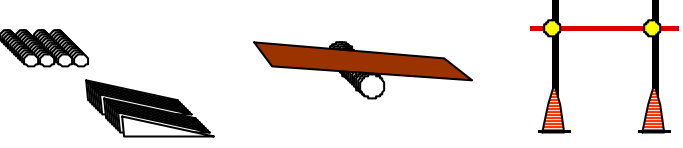
ÉQUILIBRE	SITUATION N°4
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER À PIED À CÔTE DU VÉLO EN S'ADAPTANT À DES TRAJECTOIRES VARIÉES
BUT	Faire rouler le vélo dans des directions données en suivant un chemin imposé
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Ne pas faire tomber le vélo tout en suivant au plus près le chemin défini</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Maintenir un écart optimum entre l'élève et le vélo
DISPOSITIF	<p>Passer entre les obstacles</p>  <p>Suivre le trajet le long d'une corde</p> 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • En groupe <ul style="list-style-type: none"> - en parallèle - en file • À deux, côte à côte • À deux, l'un derrière l'autre

ÉQUILIBRE	SITUATION N°5
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER À PIED À CÔTÉ DU VELO EN S'ADAPTANT À DES CONTRAINTES SPATIALES VARIÉES
BUT	Faire rouler le vélo en franchissant ou en évitant des obstacles
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Garder le vélo à côté de soi quelles que soient la pente ou les obstacles rencontrés</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	La tenue du vélo doit s'adapter pour compenser les différentes forces exercées : En poussant dans les montées, en retenant dans les descentes et en franchissant les obstacles.
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire les porter / soulever pour franchir les obstacles (trottoirs, branches...etc)

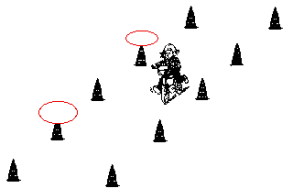
ÉQUILIBRE	SITUATION N°6
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MONTER ET DESCENDRE DE DIFFÉRENTES FAÇONS
BUT	À l'arrêt, enfourcher le vélo, se stabiliser en position assise puis descendre du vélo
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Ne pas faire tomber le vélo, ne pas tomber</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Adapter sa posture sans bouger le guidon
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Varier les enfourchements (droite, gauche) • Trouver son côté préféré d'enfourchement • Placer la pédale opposée en position haute • Stabiliser le vélo sans toucher le guidon

ÉQUILIBRE	SITUATION N° 7
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	LIBÉRER DES APPUIS EN DÉPLACEMENT
BUT	Assis sur la selle, en roulant sans pédaler, toucher de moins en moins le sol avec les pieds
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Prendre un minimum d'appuis pieds sur une distance donnée</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Regarder loin devant soi pour garder le tronc droit
DISPOSITIF	Déplacement assuré par une légère et courte pente ou par la poussée initiale des pieds  Prévoir une zone d'arrivée où l'arrêt peut s'effectuer seul et sans risques
VARIANTES	Poussée initiale par un tiers

ÉQUILIBRE	SITUATION N° 8
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MONTER DE DIFFÉRENTES FAÇONS EN DÉPLACEMENT
BUT	Après l'avoir poussé, enfourcher le vélo
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Assis sur la selle se retrouver en position équilibrée en gardant une trajectoire rectiligne</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder loin devant soi pour garder le tronc droit • Utiliser le pied gauche / pédale gauche ou le pied droit / pédale droite • Ne pas ralentir
DISPOSITIF	Partir en patinette, enjamber en route et s'asseoir sur la selle 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de déplacement variée • Enfourcher la bicyclette d'un côté, de l'autre, • Enfourcher la bicyclette en courant à côté, • Systématiser les essais pour trouver son côté préféré d'enfourchement

ÉQUILIBRE	SITUATION N° 9
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	PASSER DES OBSTACLES
BUT	Rouler sans s'arrêter en franchissant des obstacles
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Ne pas mettre pied à terre</i> <i>Ne pas tomber</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Adapter la vitesse et la position du corps pour contrôler le centre de gravité Garder une certaine vitesse, maintenir une vitesse régulière
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Liées aux caractéristiques des obstacles (hauteur, longueur, largeur, stabilité...) • Passer dessus, dessous • Nombre, place et enchaînements des obstacles

ÉQUILIBRE	SITUATION N° 10
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SAUTER DES OBSTACLES
BUT	Franchir des obstacles sans les toucher de la roue avant
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Ne pas mettre pied à terre</i> <i>Ne pas tomber</i> <i>Ne pas toucher les obstacles avec la roue avant</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Adapter la vitesse et la position du corps pour contrôler le centre de gravité En appui sur les deux pédales, le corps légèrement en arrière, relever la roue avant en tirant sur le guidon
DISPOSITIF	Obstacles de 1 à 3 cm de hauteur (lattes, élastiques, cerceaux, bordures de trottoir...)
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Liées aux caractéristiques des obstacles (hauteur, longueur, largeur, stabilité...) • Enchaîner plusieurs obstacles en milieu naturel (branches, bosses, trous,...)

ÉQUILIBRE	SITUATION N° 11
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ROULER EN LIBÉRANT DES APPUIS
BUT	Rouler en supprimant successivement un puis deux appuis
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Ne pas mettre pied à terre</i> <i>Ne pas tomber</i> <i>Toucher les cibles sans perdre l'équilibre</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	L'équilibre est conservé et le trajet maintenu quelque soit l'appui supprimé
DISPOSITIF	<p>Supprimer 2 appuis pieds</p> <p>Supprimer un appui main</p> 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Supprimer un appui pour : toucher, poser, lancer, ramasser... • Nature et position des objets • Enchaînement des actions