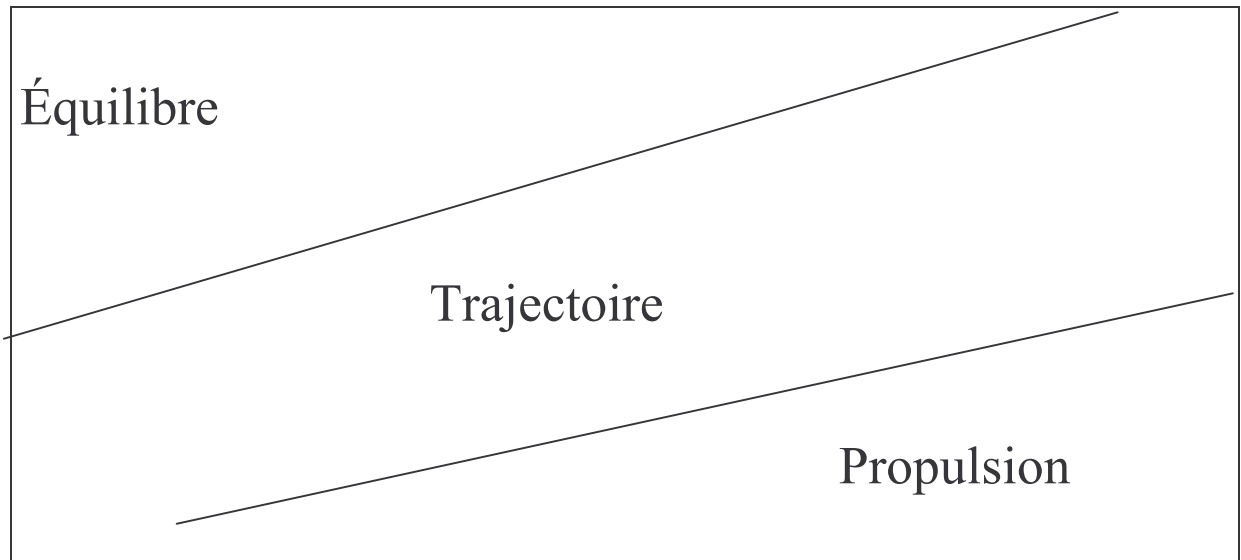


Progresser dans les activités

Les activités sont classées selon trois entrées complémentaires :

- l'équilibre
- la trajectoire
- la propulsion




1 ^{ère} phase	2 ^{ème} phase	3 ^{ème} phase
Sensibilisation	Intégration	Renforcement
Investigation	Différenciation	Stabilisation
Découverte		

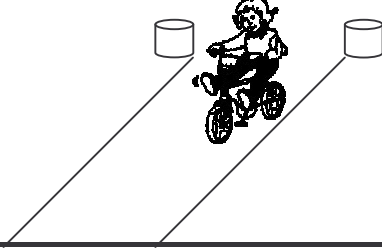
La trajectoire reste un souci permanent tout au long de la progression.

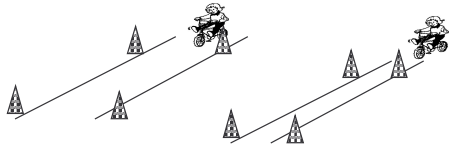
Les exercices d'équilibre, nombreux au début, sont peu à peu remplacés par des exercices de propulsion.

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

PROPULSION

PROPULSION	SITUATION N° 1
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER EN DRAISIENNE EN ENCHAÎNANT LES APPUIS
BUT	Parcourir une distance en enchaînant les appuis propulsifs
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Distance parcourue</i> <i>Fluidité de la trajectoire et des enchaînements</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Appuis simultanés des deux pieds au sol Parcourir la distance sans s'arrêter
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de départ • Des couloirs de largeurs variables • Des repères de distance 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis alternés • Nature du terrain • Profil du terrain (pentes...) • Largeur des couloirs

PROPULSION	SITUATION N° 2
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER EN DRAISIENNE
BUT	Propulser le vélo à l'aide d'une seule poussée
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Aller le plus loin possible sans appui au sol</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Produire une poussée initiale efficace Rester dans son couloir
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de départ • Des couloirs de largeurs variables • Des repères de distance 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Profil du terrain (pentes...) • Largeur des couloirs • Distances demandées variées

PROPULSION	SITUATION N° 3
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	SE DÉPLACER EN DRAISIENNE EN VARIANT LE NOMBRE D'APPUIS
BUT	Parcourir une distance fixe en variant volontairement le nombre d'appuis
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Respect du nombre d'appuis</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Enchaîner les appuis sans déséquilibre Répartir les poussées par rapport à la distance
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Une zone de départ • Des couloirs de largeurs variables • Des repères de distance 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Distances variées • Nombre d'appuis minimums / maximum • Nature du terrain • Profil du terrain (pentes...) • Largeur des couloirs • Zones où les appuis sont interdits

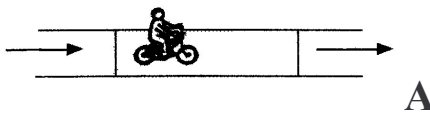
PROPULSION	SITUATION N° 4
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SES APPUIS EN FONCTION D'INFORMATIONS VISUELLES
BUT	En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels (zones)
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Placer ses appuis dans des zones ciblées</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Repérer les zones Gérer la propulsion pour respecter la consigne
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Couloir avec zone d'appui matérialisée au sol
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Passer de repères visuels à des repères auditifs • Varier la distance entre les repères

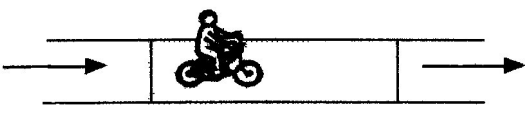
PROPULSION	SITUATION N° 5
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SES APPUIS EN FONCTION D'INFORMATIONS VISUELLES
BUT	En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels (zones)
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Placer ses appuis dans des zones ciblées</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Enchaîner les appuis sans déséquilibre Respecter le nombre d'appuis demandés en fonction des zones
DISPOSITIF	<p>D E P A R T</p> <p>2 appuis 4 appuis 0 appuis 2 appuis</p> <p>A R R I V E E</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Varier la longueur des zones

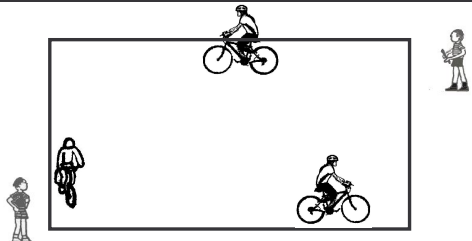
PROPULSION	SITUATION N° 6
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SA TRAJECTOIRE (PRISE D'INFORMATIONS ET ANTICIPATION)
BUT	En draisienne, se déplacer sur parcours sinueux
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Respecter le tracé</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Prendre des informations Anticiper sur les actions Assurer la continuité du déplacement
DISPOSITIF	Différents parcours matérialisés au sol en prenant en compte les situations précédentes
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Situation pouvant servir d'évaluation pour l'ensemble draisienne

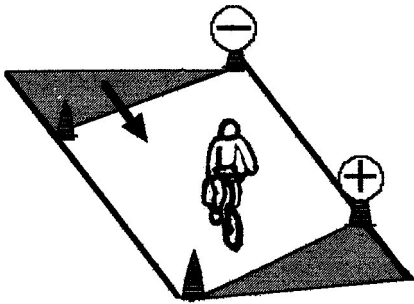
ROPULSION	SITUATION N° 7
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAINTENIR SES PIEDS SUR LES PÉDALES SUR UNE COURTE DISTANCE
BUT	Après élan, mettre les pieds sur les pédales
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Franchir une zone donnée, pieds sur les pédales</i> <i>Conserver une trajectoire équilibrée</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Poussée initiale suffisante Ne pas regarder ses pieds
DISPOSITIF	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Alternier zones d'appuis et zones "pieds sur les pédales"

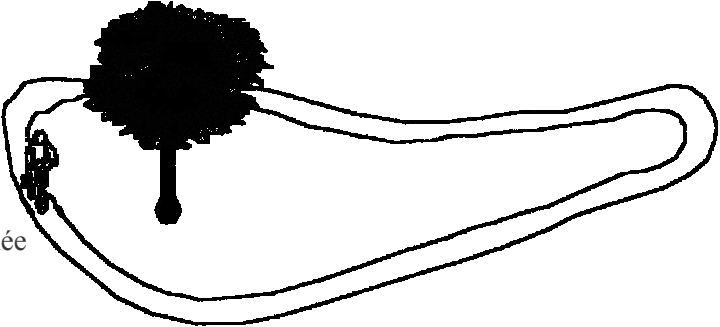
PROPULSION	SITUATION N° 8
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ENGAGER UN PÉDALAGE PROPULSIF SUR UNE COURTE DISTANCE
BUT	Alternier pédalage et roue libre
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Réussir à parcourir la distance prévue sans poser pied à terre</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Pédalage suffisant pour assurer la vitesse nécessaire au déplacement Regarder loin devant
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Démarrer en pente ou avec une poussée initiale des pieds • Zone de déplacement large, délimitée et rectiligne
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Terrain en pente • Distances à parcourir • Nombre de poussées au départ

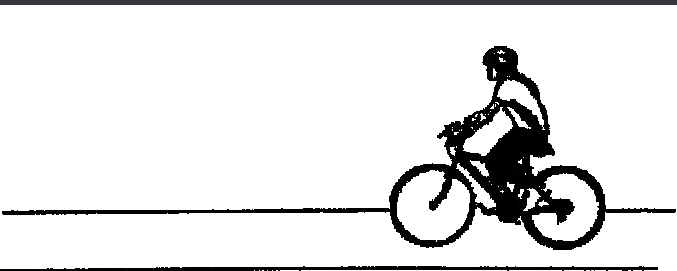
PROPULSION	SITUATION N° 9
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ASSURER UN PÉDALAGE PROPULSIF SUR UNE COURTE DISTANCE
BUT	Rouler en pédalant sans s'arrêter
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Sur la distance, ne pas s'arrêter de pédaler</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Pédaler en continuité Regarder loin devant
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Démarrer en pente ou avec une poussée initiale des pieds • Zone de déplacement large, délimitée et rectiligne • Zone de ralentissement et d'arrêt prévue 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Largeur des couloirs • Introduire des lignes courbes

PROPULSION	SITUATION N° 10
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	PARCOURIR LA MÊME DISTANCE À DES VITESSES DIFFÉRENTES
BUT	Aller vite, doucement
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Temps différents pour un parcours identique
CRITÈRES DE RÉALISATION	Rythme de pédalage plus ou moins rapide
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Matérialiser les distances • Alternner passages rapides et passages lents 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Fourchette de temps fixé pour chaque zone : chronométrage possible

PROPULSION	SITUATION N° 11
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	VARIER LIBREMENT SA VITESSE
BUT	Changer d'allures un certain nombre de fois sur une distance donnée
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Effectuer 2, 4, 6, « x » changements d'allure sur une distance donnée
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser les freins • Rythme plus ou moins rapide de pédalage
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Distances matérialisée • Observateur éventuel 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du terrain • Nombre de changement d'allure sur une distance donnée • Distance donnée avec le même nombre de changement d'allure

PROPULSION	SITUATION N° 12
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	VARIER SA DISTANCE EN FONCTION DE DIFFÉRENTS SIGNAUX
BUT	Accélérer, ralentir à la demande
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Réponse adaptée et immédiate</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner les informations et réagir en adaptant sa vitesse • Utiliser les freins
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Zones de ralentissement ou d'accélération matérialisées 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Signal sonore ou visuel fixe (plot) ou mobile • Suivre la vitesse de déplacement d'un camarade à pied ou à vélo

PROPULSION	SITUATION N° 13
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	ENTRETENIR UNE VITESSE CONSTANTE
BUT	Choisir une vitesse et la maintenir pendant un temps donné
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Sur un parcours donné, respecter les temps de passage</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme de pédalage constant • Se repérer dans le temps et dans l'espace
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Pédaler pendant un temps en rapport avec une distance donnée • Parcours en boucle 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Temps / distance • Temps de passage à respecter • Nature du terrain, • Type et forme du parcours

PROPULSION	SITUATION N° 14
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	PÉDALER EN UTILISANT LE DÉRAILLEUR
BUT	Manipuler le dérailleur
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Changer « x » fois de développement sans heurt sur un parcours donné</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Garder l'équilibre et la trajectoire • Regarder loin devant soi • Manipuler la manette du dérailleur en douceur
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours simple 


PROPULSION	SITUATION N° 15
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	UTILISER DIFFÉRENTS DÉVELOPPEMENTS SUR UN MÊME PARCOURS
BUT	Utiliser des développements différents et apprécier les sensations induites
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Réaliser le parcours en utilisant alternativement le plus petit et le plus grand développements</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Faire le parcours avec le plus petit développement puis le plus grand en adaptant son rythme de pédalage pour maintenir une vitesse constante
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours balisé • Temps d'essai suffisant
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Terrains différents • Changements imposés au signal auditif, visuel

PROPULSION	SITUATION N° 16
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	COMPARER DIFFÉRENTS DÉVELOPPEMENTS SUR UN MÊME PARCOURS
BUT	Comparer et apprécier les effets de l'utilisation de différents développements
CRITÈRES DE RÉUSSITE	
CRITÈRES DE RÉALISATION	
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Distance donnée • Deux par deux, côte à côte, à la même vitesse : <ul style="list-style-type: none"> - avec un développement moyen - l'un avec le plus petit, l'autre avec le plus grand (puis inverser les rôles)
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Par deux pédaler au même rythme mais avec des développements très différents • Comptabiliser le nombre de tours de pédalier avec un développement et distance donnés


PROPULSION	SITUATION N° 17
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	CHOISIR UN DÉVELOPPEMENT ADAPTÉ AU TERRAIN
BUT	Utiliser un développement adapté au relief
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Maintenir un pédalage souple et aisé</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Changer de développement en fonction des sensations • Choisir un développement en fonction de la perception du terrain • Eviter d'utiliser grand plateau et grand pignon, petit plateau et petit pignon
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Parcours balisé avec alternance de montées, descentes et plats
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Nature du sol (dur, mou ...) • Reliefs • Face au vent, dos au vent

PROPULSION	SITUATION N° 18
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	RALENTIR, S'ARRÊTER EN UTILISANT LES FREINS
BUT	En draisienne, se servir des freins pour ralentir et s'arrêter
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>S'arrêter dans une zone déterminée</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	Utiliser les deux freins
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • En draisienne • Zones d'élan et de ralentissement identifiées • Travail par vague en couloirs délimités
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Longueur et largeur des zones

PROPULSION	SITUATION N° 19
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	RALENTIR, S'ARRÊTER EN UTILISANT LES FREINS
BUT	En pédalant, se servir des freins pour ralentir et s'arrêter
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>S'arrêter ou ralentir en respectant la consigne</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les deux freins • Réagir efficacement aux signaux
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Zone d'arrêt matérialisée (la réduire au fur et à mesure)
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Présence d'obstacles • Signal sonore • Signal visuel (au sol, en hauteur, décalé latéralement) • À un endroit précis, devant un obstacle • Côte à côte à deux • A deux, trois, quatre... en se suivant

PROPULSION	SITUATION N° 20	
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	MAÎTRISER SON ALLURE EN GROUPE, QUELLE QUE SOIT SA VITESSE	
BUT	Ralentir et accélérer en fonction des autres	
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Conserver sa distance de sécurité</i>	
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les deux freins sans à-coup • Adapter son allure à celle des autres 	
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Un meneur varie sa vitesse, deux élèves suivent l'un derrière l'autre en respectant un espace de sécurité de deux mètres environ. 	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Taille du groupe • Travail en vagues (1m d'écart au guidon) • Nature du terrain 	

PROPULSION	SITUATION N° 21	
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	S'ADAPTER A LA VITESSE CONSTANTE D'UN GROUPE ET LA MAINTENIR	
BUT	Conserver l'allure initiale du groupe lorsqu'on se retrouve en tête	
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Vitesse du groupe et écarts constants</i>	
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Accélérer, changer de trajectoire • Rechanger de trajectoire puis ralentir 	
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Le premier du groupe garde une vitesse constante, au signal sonore ou visuel, le dernier de la file remonte, se place en tête et reprend l'allure initiale du groupe. 	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Taille du groupe • Vitesse • Lieux protégés ou sécurisés • Dispositif inverse : le premier ralentit, se laisse dépasser et reprend le rythme du groupe 	

SECURITE ROUTIERE	SITUATION N° 22
OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT	EN GROUPE CONSTITUÉ SUIVRE LE MENEUR DE JEU
BUT	Maîtriser une trajectoire définie par le premier du groupe
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Tout le groupe passe aux mêmes endroits que le meneur</i>
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre des informations visuelles pertinentes • Adapter sa trajectoire à celle du précédent
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • SITUATIONS DANS L'ECOLE APPLIQUANT LE CODE DE LA ROUTE 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Taille des groupes • Espace (Taille, nature ...) • Circuit de type routier dans la cour de l'école en respectant le code de la route