



30' d'activité physique au C3

S'équilibrer avec des pedalettes 4 roues ou 2 roues

Effectif : groupe classe.

Matériel : pedalettes 2 roues, 4 roues, bâtons de type ASCO, craies.

Espaces d'évolution : cour, gymnase, autres.

Entrée dans l'activité : Rappeler les consignes générales de sécurité prévoir de l'espace pour débuter Associer les enfants par 2 : un sur les pedalettes, un en parade : (attention, celle-ci se fera à distance, ou avec un mur ou avec un bâton de type asco ou autre).

Objectif : Trouver son équilibre et se déplacer à l'aide des pedalettes 4 roues ou deux roues dans des situations variées.

1ère situation : Par deux, un élève est sur les pedalettes, son camarade le pare en lui proposant qu'il tienne deux bâtons dans chacune des mains, le premier but est de pouvoir se déplacer avec fluidité.

2ème situation : **progresser !** Pour cela, arriver à se déplacer seul, sur une distance de plus en plus importante. Pour cela on pourra matérialiser la distance avec des traits à la craie, des repères au sol. Evoluer en avant, en arrière, et si possible de plus en plus vite.

3ème situation : expérimenter à deux ou à plusieurs chacun avec sa pedalette.

- Se coordonner en essayant de se déplacer dans la même direction, si possible à la même vitesse côte à côte ou l'un derrière l'autre. (On pourra mixer un élève avec une pedalette 2 roues, un autre avec une pedalette 4 roues).
- Amener les élèves à évoluer face à face en s'aidant de bâtons (un étant en avant, l'autre, en arrière)
- Provoquer des départs côte à côte : un élève évoluant en avant, et l'autre en arrière.
- Partir côte à côte, dans des directions opposées.
- Evoluer selon des trajectoires différentes pour se retrouver à 2 ou à plusieurs ou s'écarter.
- Se déplacer en même temps dans des espaces différents.
- Jouer sur des décalages entre les pedalettes : une pedalette démarre, puis la suivante, puis une autre etc...
- Trouver d'autres moyens pour faire avancer la pedalette, avec d'autres appuis, par exemple.

Références : USEP / Revue EP&S 1 n°97