

Temps de pratique: 2h00 x 6 séances

Lieu : plan d'eau de St Yrieix

Classes :

CM1 – CM2, en priorité des élèves ayant déjà vécu une séquence vélo en amont (en cycle 2)

Champs d'apprentissage : Adapter ses déplacements à des environnements variés.

Compétences spécifiques en EPS (ref. Socle Commun) : Les 5 domaines seront sollicités dans la mise en œuvre des séances, notamment partager des règles, des responsabilités en aidant les autres et entretenir sa santé par une pratique physique régulière. « Savoir rouler à vélo » est une priorité inscrite dans le parcours éducatif santé et citoyenneté de l'élève. Les finalités de plaisir de la pratique, et d'inclusion comprenant des propositions d'activités adaptées à tous les élèves seront recherchées.

L'organisation pédagogique prévoit la plupart du temps un fonctionnement avec 2 groupes d'élèves, composés par niveau, l'un pris en charge par l'enseignant, l'autre par l'éducateur sportif. La responsabilité des groupes sera alternée entre séances, voire au sein d'une même séance. L'optimisation du temps de pratique effective de l'élève sera constamment recherchée.

L'éducation à la sécurité routière fait partie du projet et fera l'objet de séances reliées en classe. Dans ce cas, à l'issue de la séquence, l'APER pourra être délivrée.

Premier niveau d'apprentissage

Objectif : être capable de se déplacer de façon autonome sur un circuit court mais varié, en espace protégé.

Sur un terrain stable ou non ; dans un premier temps sur le plateau puis sur une partie aménagée, avec des pentes réduites, en montée et en descente avec parfois des dévers, à vitesse lente ou rapide, avec des petits obstacles.

Motricité/Equilibre : Propulsion à allures variées, monter, descendre, patiner, modifier les appuis, modifier les trajectoires, éviter un obstacle, tourner, passer sûr/sous/à travers.
Enchaînement de 2 actions.

Second niveau d'apprentissage

Objectif : être capable de réaliser un parcours plus long, en gérant son effort, dans un espace varié connu.

Environnement ouvert – adaptation en fonction du parcours : chemin ; bosses ; descentes ; partie route (en cas de sortie vélo sur route respectant l'encadrement renforcé – circulaire oct. 2017)

Motricité/Equilibre : Lâcher un appui en se déplaçant, monter/descendre en se déplaçant, maîtriser sa trajectoire, répéter une fréquence de pédalage, moduler sa vitesse suivant la nature du terrain, franchir un obstacle plus important (trottoir, bosse), conserver son équilibre sur un obstacle, changer de vitesse suivant la situation rencontrée, utiliser les signaux liés à l'activité, se déplacer à plusieurs en respectant les distances ou en adaptant son positionnement suivant la situation rencontrée (arrêt à plusieurs de front)

Plusieurs objectifs pourront être traités durant les séances. Des objectifs spécifiques sont mentionnés ci-dessous. Ils pourront être adaptés suivant le niveau des élèves et ne pas forcément suivre cette chronologie.

Objectif S1 : Présentation du projet, du matériel ; Maîtrise du freinage, montée et descente du vélo.

Objectif S2 : Rouler droit dans un espace restreint.

Objectif S3 : Maîtrise des virages et des trajectoires.

Objectif S4 : Adapter sa vitesse en fonction de la topographie terrain.

Objectif S5 : Apprendre à passer sous / sur un obstacle, rouler sur un espace restreint et adapter sa vitesse.

Objectif S6 : Réinvestir les apprentissages lors d'une sortie en groupe.

PLAN du CIRCUIT séance 6

