

Cycle Engins Roulants (PS/MS)

Nous entendons par engins roulants : Engins porteurs (mouvement créé par poussée des pieds sur le sol), tricycles avec pédales, trottinettes, vélos avec ou sans stabilisateurs.

POURQUOI CETTE ACTIVITE SUPPORT A L'ECOLE MATERNELLE ?

- Activité avec prise de risques : remise en question de son équilibre de terrien, découverte d'un autre équilibre, risque de tomber , d'où activité à forte charge émotionnelle en début d'apprentissage
- Activité de déplacement, de pilotage avec maîtrise d'engin
- Activité sociale : tenir compte et réagir aux comportements des autres, ne pas les mettre en danger

LES COMPOSANTES DE L'ACTIVITE :

- 1) Maîtrise de l'engin : savoir "conduire" son engin
- 2) Pilotage : Identifier, apprécier, réagir à l'environnement, aux événements
- 3) Connaissance de l'engin
- 4) Orientation / sécurité

➤ MAÎTRISE DE L'ENGIN

Maîtriser son équilibre sur l'engin roulant

Être capable de :

- Se déplacer à pied en tenant son engin roulant
- Savoir monter et descendre de son engin sans tomber
- Savoir démarrer et s'arrêter
- Garder son équilibre
- Rouler le plus longtemps possible après une impulsion

Maîtriser ses déplacements

Être capable de :

- Savoir rouler sur des revêtements différents , avec des dénivellations différentes
- Maîtriser ses trajectoires , suivre des trajectoires différentes - passer , contourner des obstacles
- Maîtriser sa vitesse : aller vite ; aller très lentement ; ralentir/freiner ; s'arrêter

➤ PILOTAGE DE L'ENGIN

Maîtriser ses déplacements avec les autres

Être capable de :

- de rouler en respectant les autres , en les évitant
- rouler en file, en ligne, en respectant une distance
- suivre un meneur

Passer, éviter des obstacles fixes ou mobiles

Être capable de :

- contourner ; doubler ; franchir ; de ralentir/freiner ou d'accélérer en fonction de l'obstacle

Augmenter ses prises d'informations

Être capable de :

- Se décentrer de son engin
- Réagir à un signal sonore, visuel

➤ CONNAISSANCE DE L'ENGIN

Connaître les différents engins roulants

Être capable de :

- savoir nommer les différents engins roulants (engins porteurs, tricycles, trottinettes, vélos)
- savoir reconnaître et nommer les différents éléments des engins (roues, guidon, etc...)

➤ ORIENTATION/SECURITE

Savoir s'orienter dans un espace familier et protégé : salle de jeu, cour d'école

Être capable de :

- D'effectuer un parcours et de le décrire
- De réaliser un parcours imposé, en respectant le point de départ, le sens de déplacement, l'arrivée.

Se déplacer en respectant des règles de sécurité

Être capable de :

- Maîtriser sa vitesse pour ne pas mettre les autres en danger
- De découvrir et appliquer quelques règles du code de la route (= signalisation)

LIEU DE DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

Cette activité se déroulera dans un espace familier et protégé : salle de jeu (si pas trop petite et pas trop d'enfants), cour d'école, plateau ou stade pour la GS si ce lieu est limitrophe à l'école.

Déroulement d'une séance type :

- Préparation et installation du matériel nécessaire en amont.
- 5 situations d'apprentissage d'une durée d'environ 10 min chacune.
- 15 draisiennes et 10 trottinettes mises à disposition pour chaque séances, soit en moyenne 3 draisiennes et 2 trottinettes sur chacun des ateliers

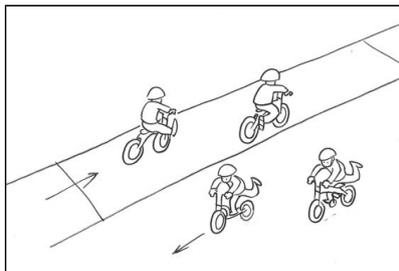
Situations d'apprentissage

Séance 1

Objectif : Être capable de se propulser et varier sa vitesse

Situation 1 : Les draisienne et les patinettes

Description de la situation :



Matériel : Draisienne/Trotinettes ; plots/coupelles ; foulards

Consignes :

- Être le premier à atteindre la ligne d'arrivée.
- Déplacement en draisienne (assis sur la selle sans pédales) ou en patinette (un pied sur le socle, l'autre en poussée sur le sol).

Variante :

V+ : - Varier la forme du parcours (moins large, courbe, demi-tour, slalom plus étroit)

- Varier le rythme d'alternance des poussées (Ex : G-G-D-D)
- Patiner/Pousser pied opposé (faible).
- Jeu de loup avec prise de foulard (réduire l'espace d'action)
- Jeux de relais

V- : Varier la forme du parcours/ du slalom (+ large/ouvert)

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin

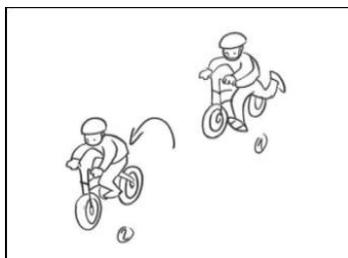
* **Trotinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le buste droit et le regard au loin.

Critères de réussite :

- Rester en équilibre le plus longtemps possible.
- Aller le plus loin possible sans s'arrêter de pousser.

Situation 2 : Se propulser en poussant avec les pieds/en patinant

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; Plots/coupelles

Consignes :

- Prendre de l'élan puis enjamber l'engin.
- Rester équilibré sur l'engin.

Variantes :

V+ : Enchaîner montée et descente en alternant les côtés : 1 montée à gauche, descente à gauche, 1 montée à gauche, descente à droite...

V- : Enjamber/Monter à droite, à gauche / Descendre de la même façon.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Pousser son engin avec les mains puis passer une jambe par dessus pour s'asseoir sur la selle et rester équilibré sur l'engin.

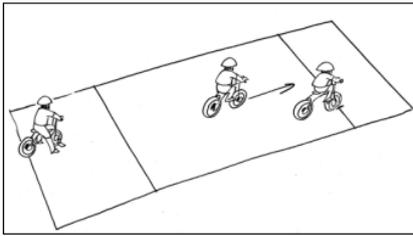
* **Trottinette** : Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Pousser son engin avec les mains puis poser une jambe sur le socle de l'engin, pousser avec l'autre jambe et rester équilibré sur l'engin.

Critères de réussite :

- Rester en équilibre sur son engin après avoir pris de l'élan et l'avoir enjambé.
- Réussir 3 passages sur 5.
- Réussir à enchaîner au moins 1 montée/descente de chaque côté.

Situation 3 : Traverser La flaque d'eau

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles

Consignes :

- Traverser la flaque sans mettre le pied dans l'eau.
- Prendre de l'élan puis faire "roue libre" .

Variantes :

- Varier la largeur de la flaque.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (vers la zone à atteindre).

Adapter sa vitesse en fonction de la situation, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

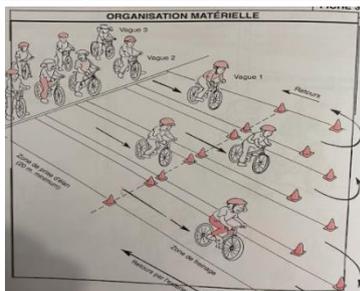
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le buste droit et le regard au loin (vers la zone à atteindre). Adapter sa vitesse en fonction de la situation, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

Critères de réussite :

- Réussir à atteindre la zone au moins 3 fois sur 5 tentatives.

Situation 4 : Varier sa vitesse

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles

Consignes :

- Au signal, pousser avec le(s) pied(s) et se laisser rouler/glisser jusqu'au premier repère, puis revenir au départ. et essayer d'atteindre le second repère. Revenir au point de départ par l'extérieur (gauche ou droite).

Variantes :

- Augmenter la vitesse.
- Augmenter/diminuer les distances d'élan.
- S'arrêter avant un obstacle (haie, corde, latte posée sur plots...).
- Poser le pied G/D à l'arrêt.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (vers la zone à atteindre).

Adapter sa vitesse en fonction de la situation, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le buste droit et le regard au loin (vers la zone à atteindre). Adapter sa vitesse en fonction de la situation, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

Critères de réussite :

- Réussir à atteindre au moins un plot sur les deux.
- Réussir au moins 3 fois à atteindre la zone sur 5 tentatives.

Situation 5: Relais

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles

Consignes :

- Au signal (visuel, sonore...) les élèves vont le + vite possible avec leur engin jusqu'à leur partenaire. Ils transmettent leur engin à leur partenaire qui repart dans l'autre sens jusqu'au point de départ.
- Le premier binôme à avoir fait l'aller/retour a gagné.

Variantes :

- Sur chaque passage ramasser un anneau par terre et le déposer au partenaire ou le ramener au point de départ.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers la zone à atteindre. Puis descendre de la draisienne et la transmettre au partenaire debout qui se tient prêt à partir dans l'autre sens. l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre jambe légèrement fléchi en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Pour la suite, idem que le relais en draisienne.

Critères de réussite :

- Réussir le parcours aller et retour.
- Ramener au moins 1 anneau sur 3 au point de départ.

Séance 2

Objectif : Savoir s'équilibrer avec/sur son engin

Situation 1 : Traverser la zone en poussant/patinant

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles

Consignes :

- Pousser avec le pied "fort" au sol et chercher l'équilibre sur son engin.
- Traverser le terrain en posant le moins possible le pied au sol.

Variantes :

- Pousser/patiner avec le pied "faible" .
- Se déplacer dans des couloirs plus ou moins larges.
- Baliser le terrain en zones pour évaluer les progrès d'un passage à un autre.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (vers la zone à atteindre). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre. L'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

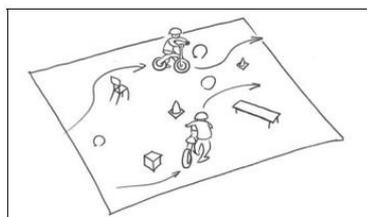
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers la zone à atteindre. Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre. L'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

Critères de réussite :

- Traverser le terrain sans s'arrêter.
- Diminuer le nombre d'appuis au sol.
- Au moins 2 essais sur 5 sans faire plus de 4 appuis.

Situation 2 : Circuler à côté de son engin

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; divers objets (= obstacles)

Consignes :

- Conduire son engin en restant à côté de celui-ci (Ne pas l'enjamber).
- Rejoindre l'arrivée du parcours en évitant les obstacles.

Variantes :

- Augmenter/réduire le nombre d'obstacles.
- Imposer un parcours (slalom, passages obligés).
- Effectuer une course entre plusieurs élèves.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Pousser son engin avec les mains et rester équilibré à côté de son engin, avec les roues le plus droit possible.

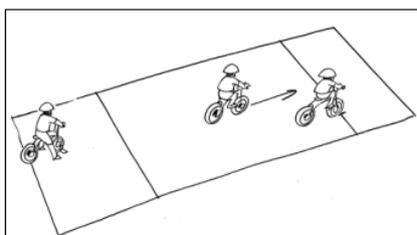
* **Trottinette** : Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Puis idem que la draisienne.

Critères de réussite :

- Réussi à terminer le parcours au moins une fois sans toucher ou faire tomber d'obstacles.

Situation 3 : Traverser la rivière

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles

Consignes :

- Traverser la rivière sans mettre le pied dans l'eau.
- Prendre de l'élan puis tenir le plus possible en équilibre en "roue libre" jusqu'au plot qui indique l'endroit auquel on doit s'arrêter.

Variantes :

Variation de la longueur de la rivière ainsi que l'emplacement du plot.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (vers la zone à atteindre). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre. L'engin reste en roue libre (dans l'axe du déplacement).

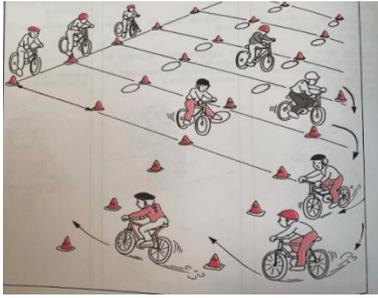
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers la zone à atteindre. Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre. L'engin reste en roue libre (dans l'axe du déplacement).

Critères de réussite :

- Traverser le terrain jusqu'au plot et sans s'arrêter.
- Diminuer le nombre d'appuis au sol.

Situation 4 : Être capable de pousser/patiner/s'arrêter et descendre

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles ; cerceaux ; objets divers (variantes)

Consignes :

- Se placer d'un côté ou de l'autre de son engin, puis l'enjamber et rouler.
- S'arrêter en posant un pied dans chaque cerceaux puis redémarrer.
- Revenir en roulant au point de départ puis descendre de son engin.

Variantes :

- La grandeur ou la nature de la cible du pied sont modifiés (cerceau, brique...)
- Modifier la nature des trajets
- Agrandir ou rétrécir la distance entre les cibles

Critères de réalisation :

* **Draisienne :** Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Pousser son engin avec les mains puis passer une jambe par dessus pour s'asseoir sur la selle, trouver son équilibre afin de se propulser pour rouler. Puis poser le pied à l'endroit voulu quand l'engin est arrêté.

* **Trottinette :** Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Pousser son engin avec les mains puis poser une jambe sur le socle de l'engin, pousser avec l'autre jambe et trouver équilibre sur l'engin pour rouler. Puis idem qu'en draisienne.

Critères de réussite :

- Réussi à atteindre la zone d'arrêt au moins 2 fois (1 fois de chaque pied) sur 5 tentatives.

Situation 5: Relais

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles

Consignes :

- Au signal (visuel, sonore...) les élèves vont le + vite possible avec leur engin jusqu'à leur partenaire. Ils transmettent leur engin à leur partenaire qui repart dans l'autre sens jusqu'au point de départ.
- Le premier binôme à avoir fait l'aller/retour a gagné.

Variantes :

- Sur chaque passage ramasser un anneau par terre et le déposer au partenaire ou le ramener au point de départ.
- Faire un trajet aller/retour chacun.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers la zone à atteindre. Puis descendre de la draisienne et la transmettre au partenaire debout qui se tient prêt à partir dans l'autre sens. l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre jambe légèrement fléchie en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Pour la suite, idem que le relais en draisienne.

Critères de réussite :

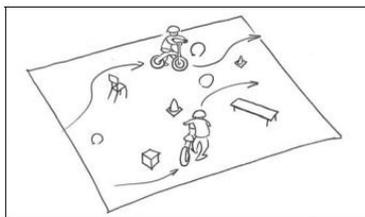
- Réussir le parcours aller et retour.
- Ramener au moins 1 anneau sur 3 au point de départ.
- Faire au moins 1 trajet aller/retour sur 2 (Variante).

Séance 3

Objectif : Apprendre à changer de direction

Situation 1 : Circuler à côté de son engin

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; divers objets (= obstacles)

Consignes :

- Conduire son engin en restant à côté de celui-ci (Ne pas l'enjamber).
- Rejoindre l'arrivée du parcours en évitant les obstacles.

Variantes :

- Augmenter/réduire le nombre d'obstacles.
- Imposer un parcours (slalom, passages obligés).
- Effectuer une course entre plusieurs élèves.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Pousser son engin avec les mains et rester équilibré à côté de son engin, avec les roues le plus droit possible.

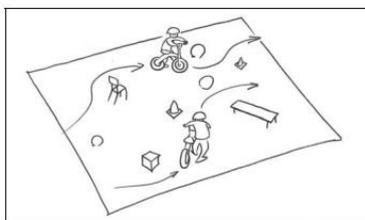
* **Trottinette** : Debout à côté de son engin, les deux mains sur les poignées, le buste droit et le regard au loin. Puis idem que la draisienne.

Critères de réussite :

- Réussi à terminer le parcours au moins une fois sans toucher ou faire tomber d'obstacles.

Situation 2 : Circuler sur son engin parmi des obstacles fixes

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; cerceaux ; banc...

Consignes :

- Conduire son engin et effectuer le parcours en évitant les obstacles.
- Traverser le terrain en posant le moins possible le pied au sol.

Variantes :

- Pousser/patiner avec le pied "fort".
- Se déplacer dans des couloirs plus ou moins larges.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (pour éviter les obstacles). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre. L'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

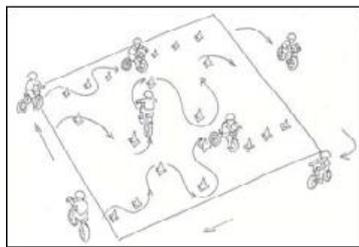
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers la zone à atteindre. Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

Critères de réussite :

- Traverser le terrain sans s'arrêter.
- Diminuer le nombre d'appuis au sol.
- Au moins 2 essais sur 5, sans faire plus de 4 appuis au sol.

Situation 3 : Réaliser divers parcours en slalom

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; coupelles/plots ; craies (flèches au sol)

Consignes : - Réaliser un parcours slalomé fermé (plots alignés tous les 2 mètres).

- Réaliser un parcours slalomé large (plots décalés / 4m en largeur et en longueur).
- Réaliser un parcours slalomé varié (plots décalés irrégulièrement).

Variantes :

- Varier les distances entre les coupelles/plots.
- Enchaîner les 3 slaloms.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (pour éviter les obstacles). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre.

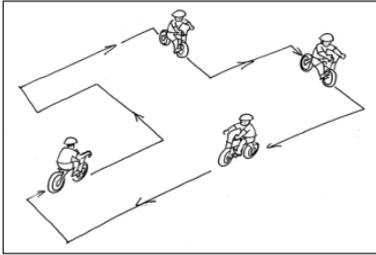
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers la zone à atteindre. Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre.

Critères de réussite :

- Réussir à faire le slalom au moins 3 fois sur 5.
- Réussir le slalom au moins 1 fois en un temps donné (Ex : 1 min).

Situation 4 : Réaliser un parcours en suivant le tracé

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles ; craies (flèches au sol).

Consignes : Circuler en se suivant les uns derrière les autres sans se toucher et sans se dépasser.

Variantes :

- Rouler à deux de chaque côté du parcours en restant côte à côte.
- Rouler à deux de chaque côté du parcours et se croiser.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers le camarade devant soi (pour éviter les collisions). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre.

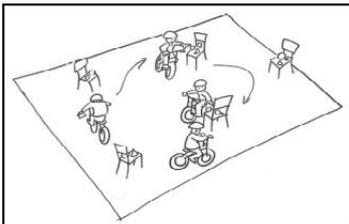
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers le camarade devant soi. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre.

Critères de réussite :

- Réussi à ne pas toucher les autres camarades.
- Réussi au moins 2 fois le parcours (sans faute) sur 5 passages (Variantes).

Situation 5 : Déménageurs

Description de la situation :



Matériel : Draisiennes/Trottinettes ; plots/coupelles ; divers objets (ex : balles tennis, anneaux mous, foulards...) ; cerceaux

Consignes : Déménager un objet de son choix d'un(e) cerceau/panier/caisse à un(e) autre.

Variantes :

- Prendre un objet d'une main, le déposer avec l'autre.
- Associer les objets avec les cerceaux (ex : objet bleu dans cerceau bleu).

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied.

Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers la zone à atteindre. Puis repartir dans l'autre sens, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre jambe légèrement fléchie en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Pour la suite, idem que le trajet en draisienne.

Critères de réussite :

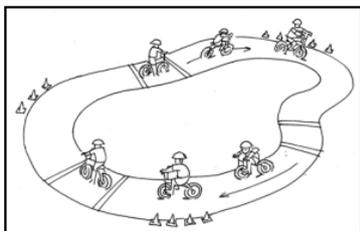
- Réussir le parcours au moins 1 fois sans faire tomber d'objet.
- Ramener au moins 1 objet sur 3 dans sa base.
- Réussir à associer au moins 1 fois la couleur des objets avec celle des bases (Variante).

Séance 4

Objectif : Contrôler sa vitesse et sa trajectoire

Situation 1 : Contrôler sa vitesse à travers des zones

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; lattes

Consignes :

Un parcours en circuit, comportant plusieurs zones balisées.

- Cônes/lattes oranges délimitant des zones de ralentissement.
- Cônes/lattes rouges délimitant des zones d'arrêt.

Variantes :

- Varier les longueurs des zones de ralentissement et d'arrêt.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède (pour éviter les collisions). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre.

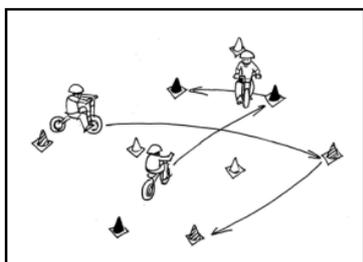
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre au moment de franchir les différentes zones.

Critères de réussite :

- Réussi à ne pas toucher les autres élèves.
- Réussi au moins 2 fois le parcours (sans faute) sur 5 passages.

Situation 2 : Les trois couleurs

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; chasubles

Consignes :

- Faire plusieurs équipes et les associer à une couleur de plots. Les élèves sont dispersés dans l'espace dédié.
- Se déplacer d'un plot à un autre sans créer de collision.
- Ne circuler que par les plots de la couleur correspondant à son groupe.

Variantes :

- Varier les distances entre les plots
 - Se déplacer sans s'arrêter
 - Ne pas effectuer deux fois de suite le même parcours
 - Changer de couleur au signal de l'éducateur
- (Possibilité de retirer les chasubles pour simplifier la situation).

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède (pour éviter les collisions). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre et ne pas créer de collision.

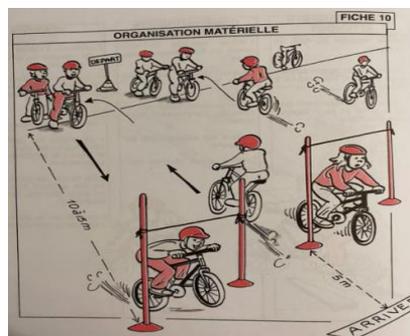
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre entre deux plots.

Critères de réussite :

- Réussi au moins 3 passages sur 5 sans se tromper de couleurs.
- Réussi au minimum 1 fois à changer de couleur au signal de l'annonceur.

Situation 3 : Être capable de passer sous un obstacle

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/jalons

Variantes :

- Circuit en courbe (le départ, l'obstacle et l'arrivée ne sont pas alignés).
- Enchaîner plusieurs obstacles à différentes hauteurs.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Au départ, les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède (pour éviter les collisions) ou l'obstacle à franchir. Puis le buste s'approche du guidon en gardant le dos plat et l'élève recule ses fesses vers l'arrière. Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre et ne pas créer de collision.

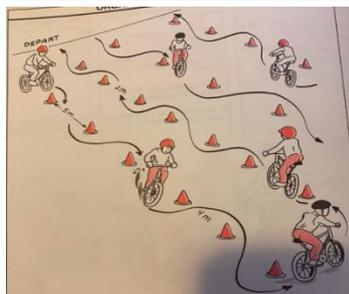
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre entre deux plots.

Critères de réussite :

- Réussi à terminer le parcours au moins une fois sans toucher ou faire tomber d'obstacles.

Situation 4 : Être capable de varier sa trajectoire

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; craie (traçage flèches au sol)

Consignes :

- Aller d'un point à un autre en effectuant plusieurs slaloms par la droite et la gauche. Suivre le sens du circuit et se déplacer entre les plots sans les toucher.
- Prévoir un espace pour 6 élèves maximum, sous forme de circuit en boucle balisé par une succession de plots, espacés de 5m puis 4m puis 2m. (Des flèches au sol indiquent le sens du slalom).
- Un élève ne part que lorsque le précédent a franchit la première ligne de plots.

Variantes :

- Changer le sens et/ou la forme du circuit.
- Augmenter/réduire la distance des lignes de plots.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin pour contourner les obstacles tout en conservant l'équilibre.

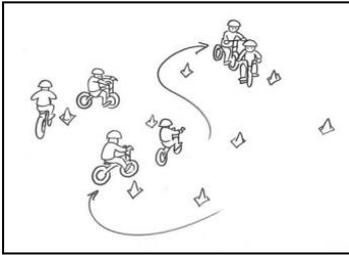
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin pour préparer le contournement suivant tout en gardant l'équilibre.

Critères de réussite :

- Réussi le slalom au moins une fois sans faire tomber de plots.

Situation 5 : Être capable de suivre son guide

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; cerceaux

Consignes :

- Pour le meneur, se déplacer librement sur le plateau en contournant les repères.
- Pour le suiveur, suivre les déplacements du meneur en maintenant les écarts.
- Changer régulièrement les rôles.

Variantes :

- Un meneur avec plusieurs suiveurs.
- Inverser les rôles au passage dans une zone indiquée.
- Varier les obstacles (couloirs, cerceaux).

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède (meneur) pour préparer le contournement suivant. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre au contournement des repères.

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède (meneur). Adapter sa vitesse pour rester en équilibre.

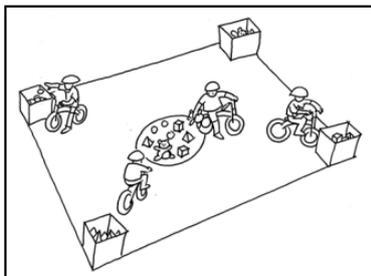
Critères de réussite :

- Réussir à réaliser le parcours au moins 1 fois sans toucher d'obstacles.
- Réussir à suivre son meneur sans se toucher.

Objectif : Apprendre à gérer sa sécurité

Situation 1 : Circuler parmi des obstacles mobiles

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; divers objets (anneaux, balles, etc...) ; caisses/cerceaux/sauts (x4)

Consignes :

- Transporter tous les objets de la zone centrale vers la caisse correspondante.
- Si l'objet transporté tombe, le rapporter dans la zone centrale.

Variantes :

- Introduire un ou plusieurs piétons pour rapporter les objets perdus.
- Introduire des piétons (adultes) promeneurs.
- Ramener le plus d'objets en un temps donné.

Critères de réalisation :

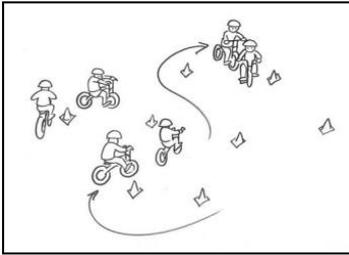
- * **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers la zone à atteindre. Puis repartir dans l'autre sens, l'engin reste en ligne (dans l'axe du déplacement).
- * **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre jambe légèrement fléchie en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Pour la suite, idem que le trajet en draisienne.

Critères de réussite :

- Réussir le parcours au moins 1 fois sans faire tomber d'objet.
- Ramener au moins 1 objet dans chaque base.
- Réussir à ramener le plus d'objet en 1 min (Variante).

Situation 2 : Être capable de suivre son guide

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/couppelles ; cerceaux

Consignes :

- Pour le meneur, se déplacer librement sur le plateau en contournant les repères.
- Pour le suiveur, suivre les déplacements du meneur en maintenant les écarts.
- Changer régulièrement les rôles.

Variantes :

- Un meneur avec plusieurs suiveurs.
- Inverser les rôles au passage dans une zone indiquée.
- Varier les obstacles (couloirs, cerceaux).

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède (meneur) pour préparer le contournement suivant. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre au contournement des repères.

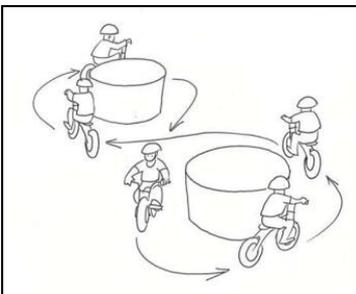
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède (meneur). Adapter sa vitesse pour rester en équilibre.

Critères de réussite :

- Réussir à réaliser au moins 1 parcours sur 3 sans toucher d'obstacles.
- Réussir à changer de rôle au moins 3 fois sur 5 passages sans se toucher.

Situation 3 : Le grand huit

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/couppelles ; craies (flèches au sol)

Consignes :

- Circuler sur le parcours fléché sans s'arrêter.

Variantes :

- Circuler de plus en plus vite
- Changer de sens de circulation
- Intégrer des panneaux de signalisation (Stop, feu vert..)

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède pour préparer le contournement suivant. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre au contournement des repères.

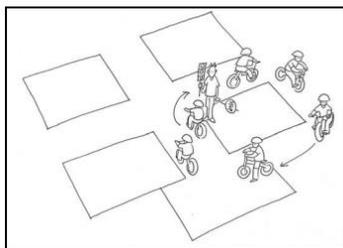
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre.

Critères de réussite :

- Réussir à réaliser au moins 1 fois sur 3 le parcours sans toucher d'obstacles.
- Réussir à conserver 3 de ses 5 vies sur l'ensemble de ses déplacements.

Situation 4 : Apprendre des règles simples de sécurité

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; panneaux de signalisation

Consignes :

- Quitter puis rejoindre le garage par le parcours de son choix en respectant le sens de circulation imposé.
- Respecter la signalisation affichée par l'éducateur (Cf Variante).

Variantes :

- Ajout de panneaux de signalisation sur le parcours (Stop, feu, passage piéton) :

Au panneau **stop** s'arrêter devant le meneur ; au panneau **passage piéton** ralentir ; au panneau **feu vert** continuer sans ralentir.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède pour préparer le contournement suivant. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre en fonction du sens de circulation.

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède, puis idem qu'en draisienne.

Critères de réussite :

- Réussi au moins 1 tour de parcours sans se tromper de sens de circulation.
- Réussi au moins 1 fois à respecter un panneau de signalisation.

Situation 5 : Être capable de se déplacer sur un trajet balisé sans faire d'écart

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; cordes ; craies (tracé au sol)

Consignes :

- Matérialiser un couloir en ligne droite de 20m de long et 40cm de large. Pour le retour, le trajet est sinueux.
- Suivre le parcours tracé sans sortir des limites, et garder une distance de sécurité avec celui qui te précède.

Variantes :

- Réduire la largeur des couloirs (30, 20cm..)
- Réduire la distance entre les élèves.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui le précède (pour éviter les collisions). Le déplacement est ni trop lent, ni trop rapide pour ne pas sortir des limites du couloir.

* **Trotinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui le précède (Idem qu'en draisienne).

Critères de réussite :

- Réussi le parcours au moins 1 fois sans faire d'écart.

Séance 6

Objectif : Maîtriser ses déplacements selon son espace d'action

Situation 1 : Conduire son vélo en ligne droite

Description de la situation : /

Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; cordes

Consignes :

- De l'arrêt complet, démarrer dans le couloir en entonnoir se rétrécissant sur une distance de 5 à 10m sans sortir des limites.
- Plusieurs niveaux d'entonnoir : 1.5m > 1m

Variantes :

- Chronométrer les passages
- Donner des pénalités allant de 2" (= 1 cône touché/renversé) à 5" (plusieurs cônes touchés/renversés)

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui le précède (pour éviter les collisions). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre et bien rester en ligne dans le couloir.

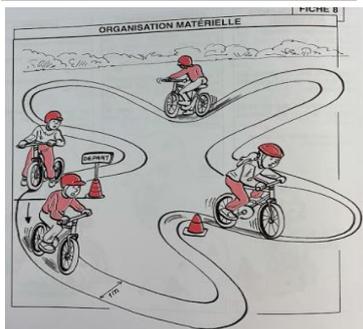
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchie en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui le précède (Idem qu'en draisienne).

Critères de réussite :

- Réussir à rester bien en ligne dans le couloir au moins 3 fois sur 5.
- Réussi 4 passages sur 5 sans faire tomber les plots et sans chuter (malgré la contrainte de temps).

Situation 2 : Être capable de suivre un trajet précis

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ;

Consignes :

- Réaliser un circuit en boucle comportant des virages en restant à l'intérieur d'un couloir.
- Le 1er part, le 2ème part quand le premier passe devant le plot et ainsi de suite.
- Conserver une certaine distance (de 5 à 10m) entre les élèves.

Variantes :

- Réduire la largeur du couloir
- Varier la difficulté des virages
- Effectuer le circuit en sens inverse

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui le précède (pour éviter les collisions). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre et bien rester en ligne dans le couloir.

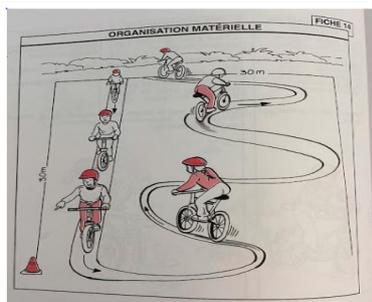
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui le précède (Idem qu'en draisienne).

Critères de réussite :

- Réussi 3 passages sur 5 sans sortir du couloir.

Situation 3 : Être capable de se déplacer sur un trajet balisé sans faire d'écart

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; cordes ; craies (tracé au sol)

Consignes :

- Matérialiser un couloir en ligne droite de 20m de long et 40cm de large. Pour le retour, le trajet est sinueux.
- Suivre le parcours tracé sans sortir des limites, et garder une distance de sécurité avec celui qui te précède.

Variantes :

- Réduire la largeur des couloirs (30, 20cm..)
- Réduire la distance entre les élèves.

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui le précède (pour éviter les collisions). Le déplacement est ni trop lent, ni trop rapide pour ne pas sortir des limites du couloir.

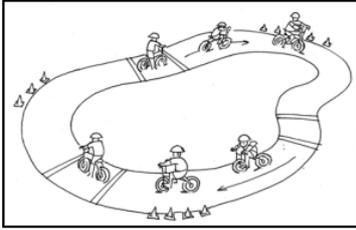
* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui le précède (Idem qu'en draisienne).

Critères de réussite :

- Réussi 3 passages sur 5 sans faire d'écart.

Situation 4 : Contrôler sa vitesse à travers des zones

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; lattes

Consignes :

Un parcours en circuit, comportant plusieurs zones balisées.

- Cônes/lattes oranges délimitant des zones de ralentissement.
- Cônes/lattes rouges délimitant des zones d'arrêt.

Variantes :

- Varier les longueurs des zones de ralentissement et d'arrêt.

Critères de réalisation :

* ***Draisienne*** : Assis sur la selle, jambes tendues. Prise d'appuis avec l'avant du pied le plus fortement possible. Les deux mains sur le guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin vers l'élève qui précède (pour éviter les collisions). Adapter sa vitesse pour tenir en équilibre.

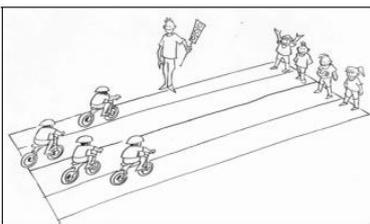
* ***Trottinette*** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol le plus fort possible avec l'avant du pied. Les deux mains sur le guidon, le buste droit et le regard au loin vers l'élève qui précède. Adapter sa vitesse pour rester en équilibre au moment de franchir les différentes zones.

Critères de réussite :

- L'élève reste bien en ligne dans le couloir.
- Réussi au moins 2 fois le parcours (sans faute) sur 5 passages.

Situation 5 : 1,2,3 feu rouge

Description de la situation :



Matériel : 1 ER par élève ; plots/coupelles ; panneau "feu rouge"

Consignes :

- Par binôme (1 rouleur / 1 piéton but), être le premier à rejoindre son piéton but.
- Avancer pendant le décompte, et s'immobiliser à l'apparition du feu rouge.
- Tout joueur fautif s'immobilise (pied à terre) pendant un décompte de quelques secondes.

Variantes :

- **V+** : - Varier la forme du parcours (moins large, courbe, demi-tour, slalom plus étroit)
- Varier le rythme d'alternance des poussées (Ex : G-G-D-D)
- Patiner/Pousser pied opposé (faible).
- **V-** : Varier la forme du parcours/ du slalom (+ large/ouvert)

Critères de réalisation :

* **Draisienne** : assis sur la selle, jambes tendues les appuis des pieds sont effectués avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le haut du corps légèrement incliné vers l'avant et le regard au loin (en direction de son partenaire)

* **Trottinette** : Jambe tendue avec un pied sur le socle, l'autre légèrement fléchi en poussée sur le sol avec l'avant du pied. Les deux mains sur chaque poignées du guidon, le buste droit et le regard au loin (Idem qu'en draisienne).

Critères de réussite :

- Les appuis au sol sont de plus en plus espacés avec un rythme régulier.
- Les mouvements du corps autour de la position médiane sont réduites.