

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Bloc 1 – SAVOIR PÉDALER :

- Sécurité : identifier les éléments de bases du vélo et sa sécurité et savoir mettre, régler et porter son casque. Etre capable de vérifier les freins, le réglage de la selle...
- Monter/Descendre du vélo à l'arrêt + démarrer pied au sol
- Conduire son vélo en ligne droite + s'arrêter dans une zone délimitée
- Être capable de prendre des infos en roulant + rouler en position « cavalier »
- Franchir de petits obstacles
- Etre capable de rouler tout en enlevant un appui + effectuer un virage à 90°
- Changer ses vitesses si le vélo dispose de plusieurs vitesses

Bloc 2 – SAVOIR CIRCULER :

- Identifier les espaces de circulation en vélo
- Avoir une première connaissance des principaux panneaux de circulation : obligation/interdiction en vélo – stop / cédez le passage / rond-point – sens interdit – passage piéton
- Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et piétons + communiquer avec eux

IMPORTANT : Je peux changer d'état vélo-piéton / piéton-vélo à tout moment

6 séances de 5 ateliers (10min)

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Séance 1			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
Atelier 1 - Bloc 1 Suivre une bande étroite	Etre capable d'occuper une espace très contraint, en suivant un chemin étroit, sans en sortir.	Variation la largeur du couloir et sa longueur.	Plots ou corde pour délimiter le couloir
Atelier 2 - Bloc 1 – Le pousser-pédaler Etre capable de passer de piéton à cycliste	Dans un couloir de 20m de long, passer en mode cycliste puis en mode piéton alternativement à chaque cône. Lorsque l'élève est en mode piéton il poussera son vélo en se positionnant alternativement à droite puis à gauche de son vélo.	Doubler le couloir, deux enfants peuvent s'affronter	
Atelier 3 - Bloc 1 Ralentir, freiner, s'arrêter dans une zone délimité	Prendre un peu de vitesse dans la 1 ^{ère} zone, se laisser rouler en zone 2, freiner dans la zone 3 pour réussir à s'arrêter complètement en zone 4	Augmenter/diminuer la zone de pédalage et/ou la zone d'arrêt	Plots/cônes Couloirs divisés en 4 zones
Atelier 4 - Bloc 1 Le pose pied	Dans un couloir de 20 à 40m, poser alternativement le pied sur les repères prévus. L'élève s'arrête en posant sur le pied au sol sans faire tourner la pédale en arrière	Pour s'arrêter, les plus à l'aise peuvent commencer à utiliser un peu les freins	Plots/cônes Couloirs avec alternance de zones de pédalage (10m) et de roue libre (5m)
Atelier 5 - Bloc 1 Conduire son vélo en ligne droite	De l'arrêt complet, démarrer dans le couloir en entonnoir se rétrécissant sur une distance de 5-10m sans sortir des limites. Plusieurs niveaux d'entonnoir : - 1.5m > 1m	Chronométré les passages en donnant des pénalités (2'' pour un cône touché, 5'' pour un pied à terre)	Plots/cônes ou cordes/chaînes de 10m Couloirs en entonnoir de 5-10m de long

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Séance 2			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
Atelier 1 - Bloc 1 Démarrer un pied au sol	Au départ, monter sur son vélo avec un pied au sol et l'autre sur la pédale haute. Pédales 2 tours en zone 1 et laisser en roue libre pour s'arrêter le plus loin possible en zone 2. Descendre de son vélo et revenir au départ		Plots/cônes 3-4 couloirs de 10-20m divisés en 2 zones (zone de pédalage et zone d'arrêt)
Atelier 2 - Bloc 1 – Jeu de l'escargot	Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir. Course de lenteur : le 1 ^{er} arrivé ou le 1 ^{er} qui pose le pied à terre a perdu	Augmenter le nombre de cyclistes au départ Chronométré	Plots/cônes
Atelier 3 - Bloc 1 Jeu de la latte	Disposer 2 barres, posées sur des cônes à 1m de distance l'une de l'autre. Faire accélérer l'élève puis le faire freiner en utilisant le frein arrière (manette de droite) puis frein avant (celui de gauche). Il ne doit faire tomber que la 1 ^{ère} barre mais pas la deuxième.	Variation la distance à parcourir sur l'accélération. Réaliser le jeu dans une pente.	Cônes 6 Barres / lattes 2
Atelier 4 - Bloc 1 – Slalom	Maîtriser sa trajectoire en évitant et contournant les cônes, dans les toucher	Rapprocher ou éloigner les cônes. Réaliser un slalom en décaler ou créer des portes	Plots / cônes
Atelier 5 - Bloc 1 Conduire son vélo en ligne droite	De l'arrêt complet, démarrer dans le couloir en entonnoir se rétrécissant sur une distance de 5-10m sans sortir des limites. Plusieurs niveaux d'entonnoir : 1.5m > 1m	Agrandir/ diminuer la zone d'arrêt Demander à changer de côté pour descendre/ monter du vélo	Plots/cônes Largeur du couloir divisée en 2 Retour divisé en 4 zones de 5m (pousser-pédaler)

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Séance 3			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
Atelier 1 - Bloc 1 Pousser-pédaler	Dans un couloir de 20m de long, passer en mode cycliste puis en mode piéton alternativement à chaque cône. Lorsque l'élève est en mode piéton il poussera son vélo en se positionnant alternativement à droite puis à gauche de son vélo.	Doubler le couloir, deux enfants peuvent s'affronter	
Atelier 2 - Bloc 1 Slalom	Maitriser sa trajectoire en évitant et contournant les cônes, dans les toucher	Rapprocher ou éloigner les cônes. Réaliser un slalom en décaler ou créer des portes	Plots / cônes
Atelier 3 - Bloc 1 Franchir un petit obstacle	En binôme : un cycliste et un observateur. Passer les différents obstacles en soulevant la roue avant pour éviter qu'elle ne roule sur l'obstacle et en plaçant ses pédales à l'horizontale		Plusieurs couloirs avec différents obstacles
Atelier 4 - Bloc 2 La prise d'informations	Même principe que l'exercice de l'entonnoir : L'éducateur/enseignant ou un élève se place sur le côté du parcours et présente un panneau de signalisation L'élève doit s'arrêter au bout du couloir et en donner la signification	L'élève adapte son comportement au panneau : s'arrêter si stop, ralentir si cédez le passage, etc.	Plots/cônes ou cordes/chaînes de 10m Couloirs en entonnoir de 10m de long Panneaux de signalisation
Atelier 5 – Bloc 1 Rouler dans un couloir étroit en position cavalier	Etre capable d'occuper une espace très contraint, en suivant un chemin étroit, sans en sortir tout en étant dans la position cavalier	Varier la largeur du couloir et sa longueur. Créer des zones cavalier et de zone non cavalier	Plots ou corde pour délimiter le couloir

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Séance 4			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
Atelier 1 - Bloc 1 Jeu de la latte	Disposer 2 barres, posées sur des cônes à 1m de distance l'une de l'autre. Faire accélérer l'élève puis le faire freiner en utilisant le frein arrière (manette de droite) puis frein avant (celui de gauche). Il ne doit faire tomber que la 1 ^{ère} barre mais pas la deuxième.	Varier la distance à parcourir sur l'accélération. Réaliser le jeu dans une pente.	Cônes 6 Barres / lattes 2
Atelier 2 - Bloc 1 – Rouler en enlevant un appui	Dans un large couloir départ de 2 à 4 enfants (selon l'espace disponible) un meneur de jeu : « Jacques a dit : enlever une main / un pied... »	Varier la distance de 15 à 30 ou 40m. Penser à changer le meneur	
Atelier 3 - Bloc 1 – Slalom	Maitriser sa trajectoire en évitant et contournant les cônes, dans les toucher	Rapprocher ou éloigner les cônes. Réaliser un slalom en décaler ou créer des portes	Plots / cônes
Atelier 4 - Bloc 2 Tout en couleur	Rouler en ligne droite tout en prenant des informations : plot bleu = pédaler. Jaune = roue libre. Blanc = freiner (ralentir). Rouge = s'arrêter	Varier les distances entre chaque plots	Plots de 4 couleurs
Atelier 5 - Bloc 1 Rouler dans un couloir étroit en position cavalier	Etre capable d'occuper une espace très contraint, en suivant un chemin étroit, sans en sortir tout en étant dans la position cavalier	Varier la largeur du couloir et sa longueur. Créer des zones cavalier et de zone non cavalier	Plots ou corde pour délimiter le couloir

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Séance 5			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
Atelier 1 - Bloc 1 Suivre une bande étroite	Etre capable d'occuper une espace très contraint, en suivant un chemin étroit, sans en sortir.	Variation de la largeur du couloir et sa longueur.	Plots ou corde pour délimiter le couloir
Atelier 2 - Bloc 1 – Jeu de la latte	Disposer 2 barres, posées sur des cônes à 1m de distance l'une de l'autre. Faire accélérer l'élève puis le faire freiner en utilisant le frein arrière (manette de droite) puis frein avant (celui de gauche). Il ne doit faire tomber que la 1 ^{ère} barre mais pas la deuxième.	Variation de la distance à parcourir sur l'accélération. Réaliser le jeu dans une pente.	Cônes 6 Barres / lattes 2
Atelier 3 - Bloc 1 Rouler en enlevant un appui	Dans un large couloir départ de 2 à 4 enfants (selon l'espace disponible) un meneur de jeu : « Jacques a dit : enlever une main / un pied... »	Variation de la distance de 15 à 30 ou 40m. Penser à changer le meneur	
Atelier 4 - Bloc 1 Franchir un obstacle	En binôme : un cycliste et un observateur. Passer les différents obstacles en soulevant la roue avant pour éviter qu'elle ne roule sur l'obstacle et en plaçant ses pédales à l'horizontale		Plusieurs couloirs avec différents obstacles
Atelier 5 - Bloc 1 1,2,3 soleil	Dans un large couloir départ de 2 à 4 enfants (selon l'espace disponible) un meneur de jeu : « Jacques a dit : enlever une main / un pied... »	Variation de la distance de 15 à 30 ou 40m. Penser à changer le meneur	

SAVOIR ROULER – CE1/CE2

Séance 6			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
Atelier 1 - Bloc 1 Le pose-pied	Dans un couloir de 20 à 40m, poser alternativement le pied sur les repères prévus. L'élève s'arrête en posant sur le pied au sol sans faire tourner la pédale en arrière	Pour s'arrêter, les plus à l'aise peuvent commencer à utiliser un peu les freins	Plots/cônes Couloirs avec alternance de zones de pédalage (10m) et de roue libre (5m)
Atelier 2 - Bloc 1 – L'escargot	Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir. Course de lenteur : le 1 ^{er} arrivé ou le 1 ^{er} qui pose le pied à terre a perdu	Augmenter le nombre de cyclistes au départ Chronométré	
Atelier 3* - Blocs 1 <u>et 2</u> Grands ateliers	Créer un parcours avec slalom, prise d'informations, changement de direction, obstacles, freiner, s'arrêter...		

* **Pour l'atelier n°3** : prévoir beaucoup de temps. Pour l'organisation de cette séance, diviser la classe en deux groupes : le premier groupe va sur les ateliers 1 et 2 (il se redivise donc, attention à penser intervertir ces deux groupes au bout de 10min) le second groupe est sur l'atelier n°3 pendant 20 min