

# SAVOIR ROULER – CM1/CM2

## 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

## Bloc 3 – Savoir Rouler :

- Etre capable de circuler en identifiant le code de la route et de rouler à droite sur la voie publique
- Etre capable de rouler en groupe et de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires et les intersections.

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

6 séances de 5 ateliers (10min)

# SAVOIR ROULER – CM1/CM2

Séance 1			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
<b>Atelier 1 - Bloc 1</b> 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)
<b>Atelier 2 - Bloc 1</b> – 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	
<b>Atelier 3 - Bloc 1</b> Ralentir, freiner, s'arrêter dans une zone délimité	Prendre un peu de vitesse dans la 1 <sup>ère</sup> 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
<b>Atelier 4 - Bloc 1</b> L'escargot	Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir. Course de lenteur : le 1 <sup>er</sup> arrivé ou le 1 <sup>er</sup> qui pose le pied à terre a perdu	Augmenter le nombre de cyclistes au départ Chronométré	Plots/cônes
<b>Atelier 5 - Bloc 1</b> 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 – CM1/CM2

Séance 2			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
<b>Atelier 1 - Bloc 1</b> 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 <sup>ère</sup> 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
<b>Atelier 2 - Bloc 1</b> 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	Diminuer/augmenter le nombre de cerceaux (4 à 8)	Plots/cônes Cerceaux Couloir de 30-40m
<b>Atelier 3 - Bloc 1</b> 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
<b>Atelier 4 - Bloc 1 –</b> L'escargot	Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir. Course de lenteur : le 1 <sup>er</sup> arrivé ou le 1 <sup>er</sup> qui pose le pied à terre a perdu	Augmenter le nombre de cyclistes au départ Chronométré	Plots/cônes
<b>Atelier 5 - Bloc 1</b> 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	Variation de la largeur du couloir et de sa longueur. Créer des zones cavalier et de zone non cavalier	Plots ou corde pour délimiter le couloir

# SAVOIR ROULER – CM1/CM2

Séance 3			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
<b>Atelier 1 - Bloc 1</b> 1,2,3 soleil	2 groupes de 6 joueurs (selon largeur de l'espace) S'arrêter complètement en fonction du meneur de jeu	Au mot « soleil » s'arrêter totalement et poser un pied au sol. Si perte d'équilibre retour au poulailler.	
<b>Atelier 2 - Bloc 2</b> 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	
<b>Atelier 3 - Bloc 2</b> Change de vitesse et être capable de faire un virage à 90°	Les enfants roulent autour d'un terrain rectangulaire. Ils changent de vitesse à chaque signal sonore	Délimiter une zone pour faire le virage à 90° / je change de vitesse avant et après chaque virage	Plots, délimitation du terrain
<b>Atelier 4 - Bloc 2</b> 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
<b>Atelier 5 – Bloc 1</b> 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	Variation de 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 – CM1/CM2

Séance 4			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
<b>Atelier 1 - Bloc 1</b> L'escargot	Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir. Course de lenteur : le 1 <sup>er</sup> arrivé ou le 1 <sup>er</sup> qui pose le pied à terre a perdu	Augmenter le nombre de cyclistes au départ Chronométré – comparaison avec séance 2	Plots/cônes
<b>Atelier 2 - Bloc 1 –</b> 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	
<b>Atelier 3 - Bloc 2</b> Changer ses vitesses et réaliser un virage à 90°	Les enfants roulent autour d'un terrain rectangulaire. Ils changent de vitesse à chaque signal sonore	Délimiter une zone pour faire le virage à 90° / je change de vitesse avant et après chaque virage	Plots, délimitation du terrain
<b>Atelier 4 - Bloc 2</b> 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
<b>Atelier 5 - Bloc 1</b> Suivre un 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

# SAVOIR ROULER – CM1/CM2

Séance 5			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
<b>Atelier 1 - Bloc 1</b> 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)
<b>Atelier 2 - Bloc 1</b> 1,2 ,3 soleil	2 groupes de 6 joueurs (selon largeur de l'espace) S'arrêter complètement en fonction du meneur de jeu	Au mot « soleil » s'arrêter totalement et poser un pied au sol. Si perte d'équilibre retour au poulailler.	
<b>Atelier 3* - Bloc 3</b> Grand parcours	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

# SAVOIR ROULER – CM1/CM2

Séance 6			
Objectif(s)	Consignes	Variante	Matériel
<b>Atelier 1 - Bloc 1</b> 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 <sup>ère</sup> 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
<b>Atelier 2 - Bloc 1 –</b> L'escargot	Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir. Course de lenteur : le 1 <sup>er</sup> arrivé ou le 1 <sup>er</sup> qui pose le pied à terre a perdu	Augmenter le nombre de cyclistes au départ Chronométré	
<b>Atelier 3* - Blocs 3</b> 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