

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

## Bloc 1 – SAVOIR PÉDALER :

- Sécurité : connaître les bases du vélo et du port du casque.
- 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
- Franchir de petits obstacles

## 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

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

6 séances de 5 ateliers (10min)

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

| Séance 1   |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Objectif(s)  | Consignes   | Variante  | Matériel  |
| <b>Atelier 1 - Bloc 1</b><br>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  |
| <b>Atelier 2 - Bloc 1 –</b><br>Le pousser-pédaler<br>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><br>Démarrer un pied au sol   | Au départ, monter sur son vélo avec un pied au sol et l'autre sur la pédale haute. Pédaler 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<br>3-4 couloirs de 10-20m divisés en 2 zones (zone de pédalage et zone d'arrêt) |
| <b>Atelier 4 - Bloc 1</b><br>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<br>Couloirs avec alternance de zones de pédalage (10m) et de roue libre (5m)    |
| <b>Atelier 5 - Bloc 1</b><br>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.<br>Plusieurs niveaux d'entonnoir :<br>- 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<br>Couloirs en entonnoir de 5-10m de long              |

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

| Séance 2  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Objectif(s)   | Consignes  | Variante  | Matériel   |
| <b>Atelier 1 - Bloc 1</b><br>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<br>3-4 couloirs de 10-20m divisés en 2 zones (zone de pédalage et zone d'arrêt)        |
| <b>Atelier 2 - Bloc 1 –</b><br>Jeu de l'escargot                                    | Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir.<br>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<br>Chronométré                                     | Plots/cônes  |
| <b>Atelier 3 - Bloc 1</b><br>Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée | 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<br>Couloirs divisés en 4 zones   |
| <b>Atelier 4 - Bloc 1 –</b><br>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<br>Cerceaux<br>Couloir de 30-40m   |
| <b>Atelier 5 - Bloc 1</b><br>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.<br>Plusieurs niveaux d'entonnoir :<br>1.5m > 1m   | Agrandir/diminuer la zone d'arrêt<br>Demander à changer de côté pour descendre/monter du vélo | Plots/cônes<br>Largeur du couloir divisée en 2<br>Retour divisé en 4 zones de 5m (pousser-pédaler) |

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

| Séance 3   |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Objectif(s)  | Consignes  | Variante   | Matériel                                 |
| <b>Atelier 1 - Bloc 1</b><br>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 |
| <b>Atelier 2 - Bloc 2</b><br>Tout en couleur                   | Rouler en ligne droite tout en prenant des informations : plot bleu = pédaler. Jaune = roue libre. Blanc = freiner (ralentir). Rouge = s'arrêter   | Variation des distances entre chaque plots   | Plots de 4 couleurs                      |
| <b>Atelier 3 - Bloc 1</b> –<br>Jeu de l'escargot               | Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir.<br>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<br>Chronométré – comparaison avec séance 2    | Plots/cônes                              |
| <b>Atelier 4 - Bloc 1</b><br>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<br>Barres / lattes 2             |
| <b>Atelier 5 – Bloc 1</b><br>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.<br>Plusieurs niveaux d'entonnoir :<br>1.2m > 0,8m   |  |  |

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

| Séance 4   |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Objectif(s)  | Consignes  | Variante   | Matériel  |
| <b>Atelier 1 - Bloc 1</b><br>1,2,3 soleil            | 2 groupes de 6 joueurs (selon largeur de l'espace)<br>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 1 –</b><br>Le 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.  | Agrandir/ diminuer la zone d'arrêt<br>Demander à changer de côté pour descendre/ monter du vélo            | Plots/cônes<br>Largeur du couloir divisée en 2<br>Retour divisé en 4 zones de 5m (pousser-pédaler)        |
| <b>Atelier 3 - Bloc 1 –</b><br>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 la distance à parcourir sur l'accélération. Réaliser le jeu dans une pente.                      | Cônes 6<br>Barres / lattes 2  |
| <b>Atelier 4 - Bloc 2</b><br>La prise d'informations | Même principe que l'exercice de l'entonnoir :<br>L'éducateur/enseignant ou un élève se place sur le côté du parcours et présente un panneau de signalisation<br>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<br>Couloirs en entonnoir de 10m de long<br>Panneaux de signalisation |
| <b>Atelier 5 - Bloc 1</b><br>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<br>Cerceaux<br>Couloir de 30-40m  |

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

| Séance 5  |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Objectif(s)   | Consignes   | Variante   | Matériel  |
| <b>Atelier 1 - Bloc 1</b><br>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<br>3-4 couloirs de 10-20m divisés en 2 zones (zone de pédalage et zone d'arrêt)               |
| <b>Atelier 2 - Bloc 1 –</b><br>Jeu de l'escargot        | Se placer à la ligne de départ par 2 avec un pied au sol, chacun son couloir.<br>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<br>Chronométré – comparaison avec séances 2 et 3        | Plots/cônes   |
| <b>Atelier 3 - Bloc 1</b><br>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  |
| <b>Atelier 4 - Bloc 2</b><br>Tout en couleur            | Une couleur de plot = une action différente <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pédales (bleu)</li> <li>- Roue libre (jaune)</li> <li>- Freiner (blanc)</li> <li>- S'arrêter (rouge)</li> </ul>                                    |  | Plots (4-5 couleurs)  |
| <b>Atelier 5 - Bloc 2</b><br>La prise d'information     | Même principe que l'exercice de l'entonnoir :<br>L'éducateur/enseignant ou un élève se place sur le côté du parcours et présente un panneau de signalisation<br>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<br>Couloirs en entonnoir de 10m de long<br>Panneaux de signalisation |

# SAVOIR ROULER – CP/CE1

| Séance 6   |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Objectif(s)  | Consignes  | Variante   | Matériel                                       |
| <b>Atelier 1 - Bloc 1</b><br>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 la distance à parcourir sur l'accélération. Réaliser le jeu dans une pente.                      | Cônes 6<br>Barres / lattes 2                   |
| <b>Atelier 2 - Bloc 1 – 1 2 3 soleil</b>                     | 2 groupes de 6 joueurs (selon largeur de l'espace)<br>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 - Blocs 1</b><br>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   |
| <b>Atelier 4 - Bloc 1</b><br>Pousser- pédaler en mode course | 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.  | Par deux, chacun dans un couloir pour s'affronter  | Plots/cônes<br>Largeur du couloir divisée en 2 |
| <b>Atelier 5 - Bloc 1 – L'entonnoir</b>                      | De l'arrêt complet, démarrer dans le couloir en entonnoir se rétrécissant sur une distance de 5-10m sans sortir des limites.<br>Plusieurs niveaux d'entonnoir :<br>1,0m > 0,4m   |  |  |