

CYCLE 1

ENGINS ROULANTS

Séquence 1 : 3 séances « Découvrir les engins roulants »

Séquence 2 : 2 séances « Démarrer, s'arrêter »

Séquence 3 : 2 séances « Rouler et maîtriser sa vitesse »

Séquence 4 : 2 séances « Maîtriser et s'équilibrer »

Séquence 5 : 1 séance « Rouler en sécurité »

Module de 10 séances



Séquence 1 - 3 séances

Pré-requis : connaître le vocabulaire lié au vélo : guidon, selle, pédale...



Séance 1

Visée pédagogique : Découvrir les engins roulants.

Matériel : Porteurs, draisiennes, trottinettes...
1 engin pour 2 enfants.

But d'action : Manipuler l'engin sans être sur le vélo (le vocabulaire est à adapter au niveau de la classe).

Organisation : Vélos couchés en dispersion sur la cour

- 1) « Relève ton vélo, tire le vers toi, puis repose le »
 - ❖ Par le guidon à 2 mains
 - ❖ Par le guidon à 1 main
 - ❖ En tenant le guidon et la selle
- 2) « Enjambe l'engin et relève-le par les poignées »
- 3) « Au signal déplace toi pour te retrouver de l'autre côté du vélo »
 - ❖ Devant le vélo
 - ❖ Derrière le vélo
 - ❖ Main sur la selle
 - ❖ Main sur le guidon
 - ❖ ...
- 4) « Marche en faisant rouler ton vélo, au signal, échange ton vélo avec 1 camarade » ou/et « échange le vélo contre 1 trottinette ».





Engins Roulants Vélo et trottinette Cycle 1

Séquence 1 - 3 séances

Séance 2

Pré-requis : connaître le vocabulaire lié au vélo : guidon, selle, roue, ...



Visée pédagogique : Découvrir les engins roulants.

Matériel : Porteurs, draisiennes, trottinettes...
1 engin pour 2 enfants.

But d'action : Manipuler et se déplacer à pied avec l'engin.

Organisation : Vélos couchés en dispersion sur la cour. Les enfants sont par 2, un engin pour 2.
Ils restent ensemble pendant l'exercice.

- 1) « Relève ton vélo et marche à côté »
 - ❖ Au signal : change de côté tout en te déplaçant
 - ❖ Au signal : change de pilote, donne ton vélo à un camarade. Arrête-toi le moins longtemps possible.

- 2) « Déplace-toi en promenant ton engin à la main »
 - ❖ Au signal : déplace-toi à reculons
 - ❖ Au signal : déplace-toi en avant.

- 3) « Attention, je vais mélanger toutes les consignes, au signal écoute bien ce que je demande »,
exemples de consignes qui doivent s'enchaîner :
 - ❖ Relève ton vélo,
 - ❖ Marche à côté,
 - ❖ Pose ton vélo,



- ❖ Donne ton vélo à un camarade,
- ❖ Recule
- ❖ ...

Remarque : Reprendre l'ensemble des consignes de la 1^{ère} et de la 2^{ème} séance.

- 4) « Suis la ligne avec ton vélo »
Proposer aussi des changements :
- ❖ en avant, en arrière,
 - ❖ de pilote.

Remarque : Le parcours est imposé, respect du sens de circulation.

- 5) Suivre 1 parcours.
Réaliser un parcours avec cerceau, fléchage, plots, respect du sens de circulation.





Engins Roulants Vélo et trottinette Cycle 1

Séquence 1 - 3 séances

Pré-requis : connaître le vocabulaire lié au vélo : guidon, selle, roue, ...



Séance 3

Visée pédagogique : Découvrir les engins roulants.

Matériel : Porteurs, draisiennes, trottinettes, vélos...
1 engin pour 2 enfants.

But d'action : Se servir de l'engin en draisienne, en patinette puis passer au pédalage.

Organisation : Vélos couchés en dispersion sur la cour

- 1) A mon signal, relève ton vélo, monte sur la selle et déplace-toi en poussant le sol avec les pieds.
- 2) Sur un parcours tracé sur la cour, respecte toutes les consignes : arrêter, reculer, démarrer, tourner.
- 3) Relais : en ligne droite, distance 15m.
Au signal, le 1^{er} enfant relève la draisienne, monte sur la selle et se déplace jusqu'au plot, en fait le tour et revient.
Il passe la draisienne de main à main à son camarade qui fait de même.
Le dernier relayeur dépose le vélo au sol puis lève le bras.
- 4) A partir de la MS, faire de la patinette (1 pied sur 1 pédale, l'autre qui pousse au sol).
Même travail qu'avec la draisienne.
- 5) Pédaler (tricycle ou vélo).
Parcours libre. Laisser l'utilisation des tricycles à tous ceux qui en font la demande dans un premier temps, puis inciter au changement.
Même proposition que pour la draisienne.



Séquence 2 - 2 séances

Séance 1

Sécurité : Ne pas entrer en collision.
Regarder les autres.



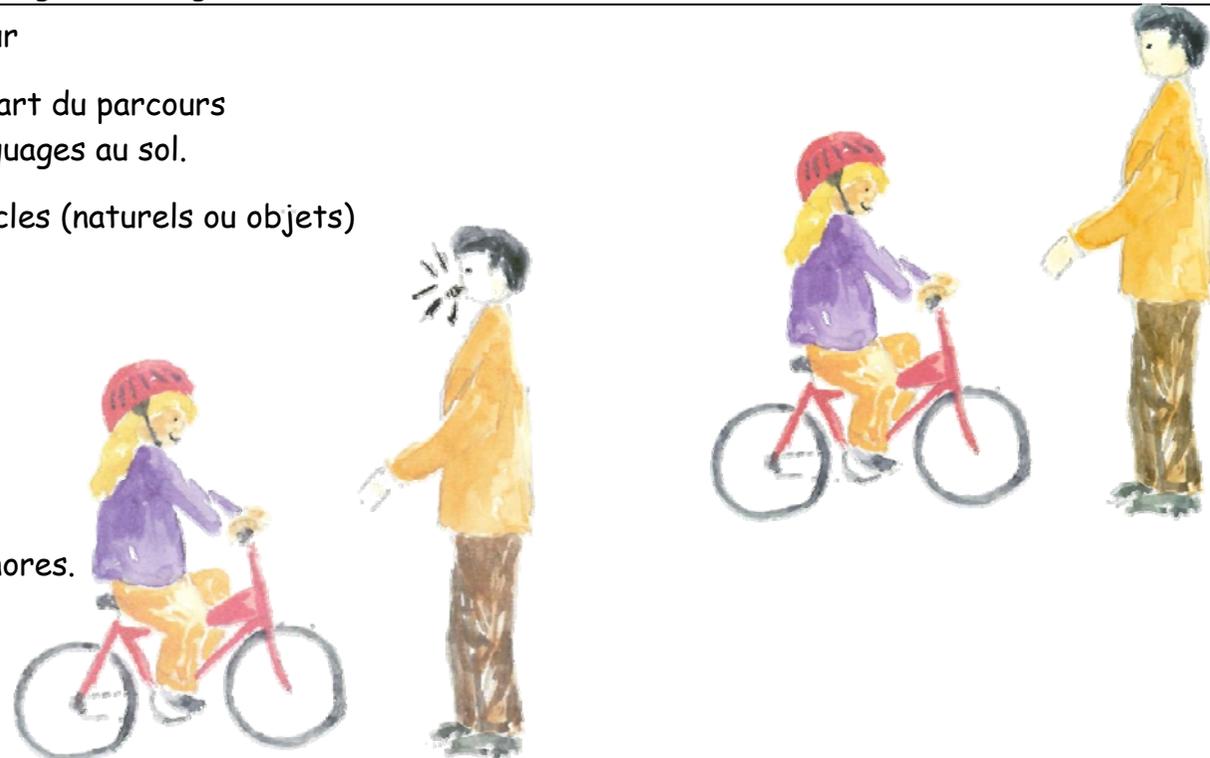
Visée pédagogique : Démarrer, s'arrêter.

Matériel : Porteurs, vélos, tricycles, trottinettes
1 engin pour 2.

But d'action : Maîtriser l'engin en mouvement (agir sur l'engin).

Organisation : Engins en dispersion sur la cour

- 1) Monte sur ton vélo et place-toi au départ du parcours
Roule dans les zones et arrête-toi aux marquages au sol.
- 2) Démarre et arrête-toi face aux obstacles (naturels ou objets)
 - ❖ Haie
 - ❖ Grillage
 - ❖ Clôture
 - ❖ Trottoir
 - ❖ Adulte
 - ❖ ...
- 3) Démarre et arrête-toi aux signaux sonores.





Engins Roulants Vélo et trottinette Cycle 1

Séquence 2 - 2 séances

Séance 2

Sécurité : Ne pas entrer en collision.
Regarder les autres.



Visée pédagogique : Démarrer, s'arrêter.

Matériel : Porteurs, vélos, tricycles, trottinettes
1 engin pour 2.

But d'action : Maîtriser son équilibre, son démarrage et son arrêt.

Organisation : Engins en dispersion sur la cour.

- 1) Reprendre les différents exercices réalisés à la séance 1.
- 2) Augmenter la difficulté du démarrage :
 - ❖ Debout sur une caissette (but : être plus haut que le sol et monter sur le vélo).
 - ❖ Démarrer en pente.
 - ❖ Démarrer dans un espace étroit (entre 2 chaises, entre des plots, entre des lignes...).
- 3) Augmenter la difficulté pour s'arrêter :
 - ❖ Se servir d'un signal sonore pour demander l'arrêt.
 - ❖ Espaces d'arrêt délimités de plus en plus courts.
 - ❖ Entre 2 marques au sol.
 - ❖ Dans un couloir de plus en plus étroit.
 - ❖ Sur une bande au sol.
 - ❖ Sur une marque au sol.



- 4) Réaliser 1 parcours (évaluation) :
- a) Ramasser son vélo au sol.
 - b) Marcher à côté du vélo, d'un côté puis de l'autre (en ne tenant que le guidon).
 - c) Faire de la patinette (un pied sur la pédale, un pied qui pousse au sol)
 - ❖ En ligne droite.
 - ❖ En slalom.
 - d) Enfourcher son vélo, slalomer, s'arrêter 2 ou 3 fois dans un endroit précis (varier les propositions d'arrêts).



Séquence 3 - 2 séances

Séance 1

Pré-requis : connaître les règles de sécurité (respect du piéton, des espaces.).



Visée pédagogique : Rouler et maîtriser sa vitesse.

Matériel : Porteurs, vélos, tricycles, trottinettes
1 engin pour 2.

But d'action : Se propulser.

Organisation : Les enfants sont par 2, l'un à vélo, l'autre à pied.

- 1) L'enfant, à vélo, prend son élan dans un espace donné (bien délimité) puis sans pédaler, roule le plus loin ou plus longtemps possible et sans poser le pied.

Lorsqu'il a atteint sa limite, il donne son vélo à un camarade.

Faire évoluer la prise d'élan.

Il est nécessaire que chaque enfant fasse plusieurs passages dans chaque situation.

- 2) L'enfant démarre en patinette pour se propulser, enfourche son vélo et roule sans pédaler tant qu'il garde son équilibre.





Engins Roulants Vélo et trottinette Cycle 1

Séquence 3 - 2 séances

Pré-requis : respecter les règles de sécurité.



Séance 2

Visée pédagogique : Rouler et maîtriser sa vitesse.

Matériel : Porteurs, vélos, tricycles, trottinettes
1 engin pour 2.

But d'action : Maîtriser sa vitesse.

Organisation :

- 1) Par 2, un enfant cycliste, un enfant piéton.
 - ❖ Rouler et respecter l'allure imposée par le piéton. (Le piéton gère son allure).
 - ❖ Rouler et respecter l'allure du piéton : le piéton change de rythme (marche lente, rapide, course...).
- 2) Deux cyclistes roulent au même rythme ; le rythme est donné par l'un ou l'autre cycliste (changer de meneur à l'issue du parcours).
 - Reprendre le travail avec piéton meneur et cycliste meneur.
- 3) Réaliser un circuit tout en respectant la vitesse (veiller à proposer un circuit varié où l'on retrouve les contraintes des séquences précédentes).
 - Reprendre le travail avec piéton meneur et cycliste meneur.





Engins Roulants Vélo et trottinette Cycle 1

Séquence 4 - 2 séances

Pré-requis : équilibre sur l'engin.



Séance 1

Visée pédagogique : Maîtriser et s'équilibrer.

Matériel : Porteurs, vélos, tricycles, trottinettes
1 engin pour 2.

But d'action : S'équilibrer : rouler et attraper 1 objet.

Organisation :

- 1) Sur 1 circuit, prendre 1 anneau posé sur une table puis le déposer dans un panier posé du même côté.
- 2) Prendre une quille et la déposer sur une table (en équilibre).
Sur un même circuit installer les 3 exercices (varier les modalités).
- 3) Les uns derrière les autres, par 2, challenge vitesse et réussite.





Engins Roulants Vélo et trottinette Cycle 1

Séquence 4 - 2 séances

Pré-requis : équilibre sur l'engin.

Séance 2



Visée pédagogique : Maîtriser et s'équilibrer.

Matériel : Porteurs, vélos, tricycles, trottinettes
1 engin pour 2.

But d'action : S'équilibrer, rouler et évaluer les obstacles.

Organisation : De nombreux obstacles sont en dispersion sur la cour.

Les cyclistes circulent entre les obstacles.

- Eviter les obstacles.
- Eviter les autres cyclistes.

Variables :

- Augmenter ou diminuer le nombre d'obstacles.
- Diminuer ou augmenter la taille des obstacles.
- Réduire l'espace de circulation tout en maintenant le même nombre d'obstacles.



Séquence 5 - 1 séance

Pré-requis : Connaître les panneaux de la sécurité routière.



Séance 1

Visée pédagogique : Maîtriser en sécurité.

Matériel : Panneaux, feux, passages piétons, marques au sol, obstacles plats...
Vélos et trottinettes.

But d'action : Respecter les règles de sécurité routière en étant piéton ou cycliste.

Organisation : Proposer 1 circuit avec des codes routiers (feux, passage piéton, panneaux, lignes au sol).
Les enfants jouent tous les rôles - cyclistes - piétons - agent de la sécurité.

Composition du circuit : Outre les éléments du code de la route, le circuit doit comprendre aussi des règles et exercices exécutés dans l'ensemble des séances.

- 1) Dans un premier temps, tout le groupe découvre le circuit à pied.
- 2) Par petits groupes, cyclistes seuls.
- 3) Mise en place du circuit complet avec les 3 types d'acteurs.

