

# Des situations d'apprentissage pour se préparer et qui peuvent servir d'ateliers décrochés sur la rencontre



Chaque situation type peut être dupliquée selon le nombre de pratiquants accueillis sur l'atelier et 1, 2 ou 3 niveaux de difficulté (identifiés par le logo USEP ) peuvent être proposés.

		COMPÉTENCES					
N°	Nom de la situation	S'équiper	Guider	Se propulser	S'équilibrer	Maintenir une trajectoire	Freiner
1	Mets ton casque	X					
2	Conduite accompagnée		X				
3	Tout terrain			X	X		
4	Vite - Lent - Vite			X		X	
5	Le serpent				X		
6	Le grand huit				X	X	
7	L'entonnoir		X			X	
8	Pile poil						X

# DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / CYCLE 2

## 1 - METS TON CASQUE

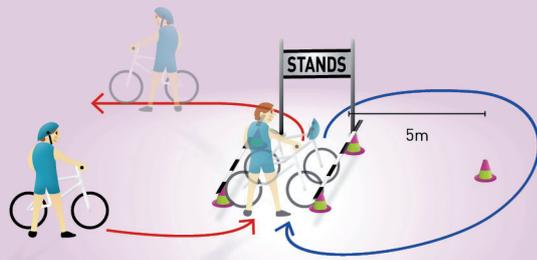
**Compétence travaillée /** Savoir s'équiper - Respecter le matériel et les règles de l'activité

**But /** Poser son vélo correctement (selon le dispositif prévu à cet effet), ôter son casque, le poser sur le vélo, faire à pied le tour d'un cône, puis remettre son casque correctement avant de repartir, vélo à la main

**Consigne /** « Enchaîne les actions : Pose ton vélo, ôte et dépose ton casque, fais le tour du cône, mets ton casque avant de repartir vélo à la main »

**Descriptif /** Une zone délimitée dans laquelle les déplacements se font à pied, vélo à la main.

Un emplacement de rangement des vélos est défini -stand- (ex : barrière) + un cône éloigné de 5m de cet espace.



- 🌀 Un camarade aide à positionner le casque
- 🌀🌀 L'enfant positionne seul son casque à l'aide d'un miroir
- 🌀🌀🌀 Aucune aide extérieure, il positionne seul son casque

### Critères de réussite

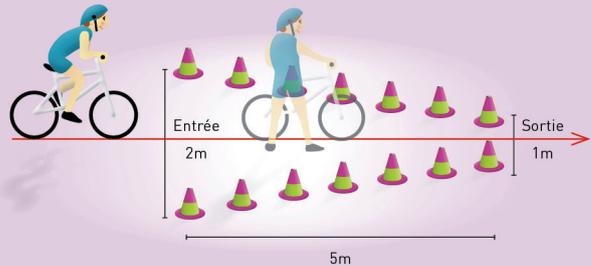
- Actions correctement réalisées
- Actions enchaînées

## 2 - CONDUITE ACCOMPAGNÉE

**Compétence travaillée /** Guider son vélo à la main

**But /** Traverser l'entonnoir, vélo à la main, sans dévier de la trajectoire  
**Consigne /** « En guidant ton vélo, sors de l'entonnoir sans toucher les limites ni t'arrêter »

**Descriptif /** Un entonnoir de 5m de long délimité par des cônes / lattes / cordes au sol. Entrée : 2 m de large / Sortie : 1 m de large



- 🌀 Le vélo est dirigé à 2 mains sur le guidon
- 🌀🌀 Le vélo est dirigé à 1 main sur le guidon + 1 main sur la selle (cf. schéma)
- 🌀🌀🌀 Le vélo est dirigé 1 main sur la selle

### Critères de réussite

- Pas d'arrêt et de reprise du guidage / guidage en continu

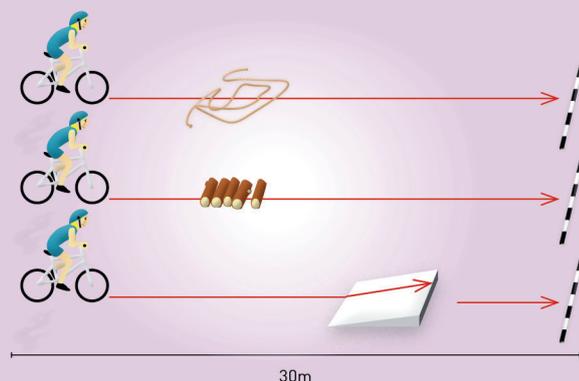
## 3 - LE TOUT TERRAIN

**Compétence travaillée /** Être capable d'appréhender le franchissement d'un obstacle

**But /** Franchir l'obstacle en maintenant sa trajectoire et sa vitesse

**Consigne /** « Franchis l'obstacle et roule jusqu'à la ligne d'arrivée »

**Descriptif /** Sur une ligne droite d'environ 30m, placer un obstacle (entrelac de cordes / rondins de bois / tremplin) au milieu et matérialiser une ligne d'arrivée.



- 🌀 Passage sur une corde entrelacée au sol
- 🌀🌀 Passage sur des petits (voire 1/2) rondins de bois
- 🌀🌀🌀 Passage sur un tremplin

### Critères de réussite

- Nombre de passages de l'obstacle avec maintien de la trajectoire et sans pose de pied à terre

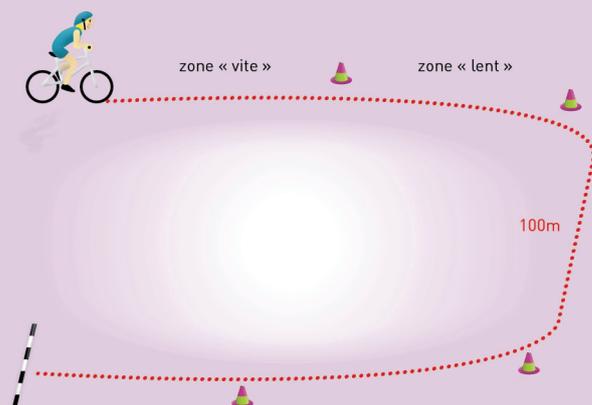
## 4 - VITE-LENT-VITE

**Compétence travaillée /** Être capable d'enchaîner des allures différentes

**But /** Modifier et adapter son allure au parcours

**Consigne /** « Respecte le code de conduite du parcours : va doucement dans les zones « lentes » et vite dans les zones « rapides »

**Descriptif /** Un parcours en C d'environ 100m.



- 🌀 Réalisation du parcours sans zones définies ou en alternant Vite / lent
- 🌀🌀 Des zones de 20m pour alterner l'allure Vite / Lent
- 🌀🌀🌀 À 2, l'un derrière l'autre, un guide / un suiveur. À chaque zone, changer de rôle en coopérant et sans s'arrêter

### Critères de réussite

- Changement d'allure à chaque zone

# DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / CYCLE 2

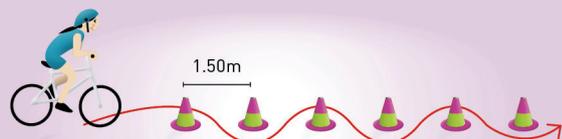
## 5 - LE SERPENT

**Compétence travaillée /** Diriger son vélo de façon précise

**But /** Effectuer le parcours sans erreur

**Consigne /** « Slalome entre les cônes sans mettre le pied à terre et sans toucher les cônes »

**Descriptif /** Un slalom à l'aide de 6 cônes



- 🚲 Les cônes sont alignés et espacés de 1,50m
- 🚲🚲 Les cônes sont alignés et espacés de 1,20m
- 🚲🚲🚲 Les cônes sont alignés et espacés de 1m

**Critères de réussite**

- Aucun cône touché
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

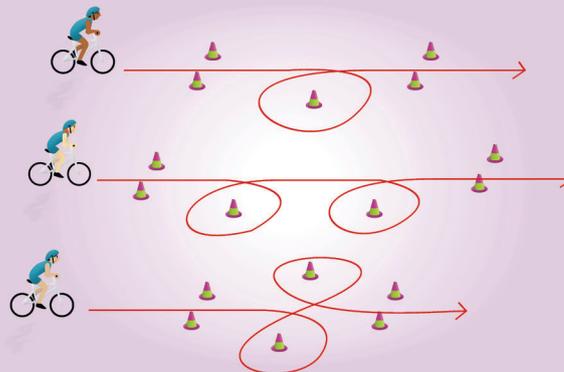
## 6 - LE GRAND 8

**Compétence travaillée /** Diriger son vélo pour suivre une trajectoire imposée non rectiligne

**But /** Effectuer le circuit sans erreur

**Consigne /** « Suis le tracé pour réaliser la boucle sans mettre le pied à terre et sans toucher les cônes »

**Descriptif /** Une boucle est tracée au sol - Entrée et sortie sont matérialisées par des cônes



- 🚲 La boucle forme un « 0 » simple
- 🚲🚲 La boucle forme deux « 0 » enchaînés
- 🚲🚲🚲 La boucle forme un « 8 »

**Critères de réussite**

- Aucun cône touché
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

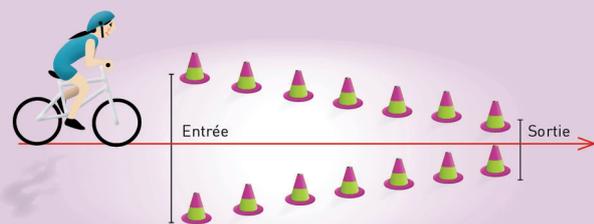
## 7 - L'ENTONNOIR

**Compétence travaillée /** Maintenir une trajectoire rectiligne imposée

**But /** Traverser l'entonnoir sans toucher les limites

**Consigne /** « Sors de l'entonnoir sans toucher les limites et sans poser le pied à terre »

**Descriptif /** Un entonnoir de 3m de long matérialisé à l'aide de coupelles / de lattes / de cordes



- 🚲 Entrée de l'entonnoir de 1m de large et sortie de 0,40m
- 🚲🚲 Entrée de l'entonnoir de 0,8 m de large et sortie de 0,40m
- 🚲🚲🚲 Entrée de l'entonnoir de 0,60m de large et sortie de 0,30m

**Critères de réussite**

- Pas de pose de pied à terre
- Nombre de traversées sans toucher les limites

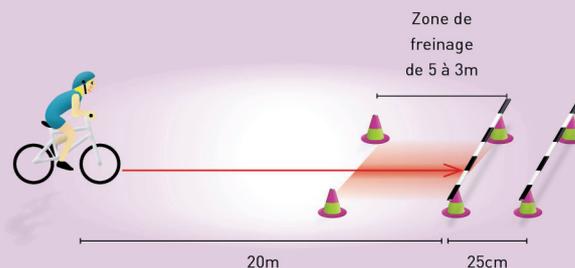
## 8 - PILE POIL

**Compétence travaillée /** Être capable d'effectuer un freinage d'urgence

**But /** Effectuer un freinage précis dans un espace délimité

**Consigne /** « Attends d'être dans la zone pour freiner, fais tomber la première latte mais... pas la deuxième »

**Descriptif /** Au bout d'une ligne droite d'environ 20m, une zone de freinage est matérialisée. En fin de zone, disposer 2 lattes en parallèle espacées de 25 cm.



- 🚲 Zone de freinage de 5m
- 🚲🚲 Zone de freinage de 4m
- 🚲🚲🚲 Zone de freinage de 3m

**Critères de réussite**

- Nombre de fois où la première latte est renversée mais pas la seconde