

Annexe 4 :

Documents d'accompagnement élaborés par l'équipe pédagogique EPS de la Manche et l'USEP de la Manche

LIVRET PÉDAGOGIQUE SAVOIR ROULER À VELO

Document d'accompagnement



Bloc 1 : savoir pédaler

Objectif : Maîtriser les fondamentaux du vélo

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES LIVRET PÉDAGOGIQUE SRAV	OBJECTIF : RENDRE L'ÉLÈVE AUTONOME → PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE COMPRENDRE/APPRENDRE À :	EXPLICITATION DES COMPÉTENCES ET REPÈRES POUR L'ÉVALUATION
Etre capable de mettre son casque et de le régler	Prendre en compte sa vulnérabilité et la nécessité de porter un casque bien réglé pour protéger sa tête des chocs.	Le casque est adapté à la taille du tour de tête. Le réglage est affiné grâce au dispositif de serrage du périmètre crânien. Le casque est attaché correctement. L'élève sait que le casque est obligatoire en dessous de 12 ans (réglementation).
	Indicateurs d'un casque correctement mis : <ul style="list-style-type: none"> • Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer. • Le casque ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux. • Le casque doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes. • Les différentes lanières entourent les oreilles. • L'attache est bien fermée. • La lanière sous le menton ne glisse pas. • Le casque est ajusté à la tête de l'élève : il ne bouge pas quand l'élève secoue la tête à droite et à gauche, d'avant en arrière. Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.	
Etre capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selles)	Connaître les noms des éléments du vélo avec précision pour : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les consignes. • Agir rapidement. Utiliser un vocabulaire adapté à l'activité pour communiquer.	L'élève montre la partie du vélo demandée (vocabulaire en réception). L'élève nomme la partie du vélo montrée (vocabulaire en production). L'élève comprend et emploie le vocabulaire adapté dans les situations de communication authentiques.
Etre capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette, pneus)	Connaître et comprendre les fonctions d'usage des éléments de sécurité.	L'élève maîtrise le vocabulaire générique lié à la sécurité. Il associe ce vocabulaire aux risques. Il associe les éléments de sécurité à leur fonction d'usage. Il sait qu'il ne peut pas circuler avec un vélo qui ne possède pas ces éléments de sécurité (réglementation).

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES LIVRET PÉDAGOGIQUE SRAV	OBJECTIF : RENDRE L'ÉLÈVE AUTONOME → PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE COMPRENDRE/APPRENDRE À :	EXPLICITATION DES COMPÉTENCES ET REPÈRES POUR L'ÉVALUATION
<p>Etre capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)</p>	<p>Prendre en compte sa vulnérabilité. Comprendre la nécessité de préparer son vélo avant toute utilisation : vérifications et réglages. Apprendre à vérifier et régler son vélo.</p>	<p>L'élève vérifie le fonctionnement de chacun des éléments. Il maîtrise les gestes de vérification. Il sait remédier aux dysfonctionnement constatés ou sait demander de l'aide à un adulte en cas de difficultés. Il sait qu'il ne peut pas circuler avec un vélo en mauvais état (réglementation).</p>
	<p>Indicateurs d'un vélo en état de fonctionner :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les freins fonctionnent : Utiliser le frein avant puis le frein arrière et vérifier que le vélo ne peut rouler. • Si on ne freine pas, les roues tournent librement. • La potence est serrée : Immobiliser la roue avant et vérifier que le guidon ne peut tourner. • La selle est serrée : La selle ne bouge pas quand on tape dessus et sur les côtés. • La selle est correctement réglée : Assis sur la selle, l'élève n'a que la pointe des 2 pieds en contact avec le sol (jambes tendues). • Les pneus sont gonflés : Les pouces ne s'enfoncent pas lorsque l'on appuie sur les pneus. • Les roues sont serrées : Les roues avant et arrière ne bougent pas quand on les tire vers le bas. 	
<p>Etre capable de maîtriser les fondamentaux L'élève doit comprendre que pour être autonome et circuler sur la route, il doit dans un premier temps, maîtriser son engin en milieu protégé en mobilisant les compétences ci-dessous qui doivent donc être maîtrisées.</p>		
<p>Monter et descendre de son vélo à l'arrêt</p>	<p>Prendre en compte sa vulnérabilité. → Apprendre à monter et descendre de son vélo à droite (repère : du côté de la chaîne) pour se protéger des autres usagers de la route. Conserver son équilibre avec un seul appui au sol.</p>	<p>L'élève monte et descend de son vélo par la droite. Il reste équilibré en montant et en descendant du vélo.</p>
<p>Démarrer un pied au sol</p>	<p>Être prêt à démarrer rapidement. → Tenir compte de toutes les étapes successives nécessaires à un démarrage à vélo en sécurité.</p>	<p>L'élève met en œuvre toutes les étapes successives nécessaires pour réussir un démarrage à vélo en sécurité.</p>
	<p>Etapes nécessaires pour réussir un démarrage à vélo :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A l'arrêt, se préparer et préparer son vélo : <ul style="list-style-type: none"> - Corps droit et équilibré avec un appui au sol - Mains sur le guidon - Pédale d'appui haute pour favoriser une propulsion efficace avec le pied dessus. 2. Prendre l'information d'où vient le danger. 3. Se propulser efficacement (bondir). 4. Retrouver rapidement son équilibre dans sa voie de circulation (zone bleue) avec 5 appuis sur le vélo (deux mains sur le guidon + deux pieds sur les pédales + les fesses sur la selle). 	

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES LIVRET PÉDAGOGIQUE SRAV	OBJECTIF : RENDRE L'ÉLÈVE AUTONOME → PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE COMPRENDRE/APPRENDRE À :	EXPLICITATION DES COMPÉTENCES ET REPÈRES POUR L'ÉVALUATION
Conduire son vélo en ligne droite	Comprendre la nécessité de rouler droit pour : <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas surprendre et/ou gêner les autres usagers. • Rester à sa place sur la route. • Se protéger. 	L'élève roule droit : <ul style="list-style-type: none"> - Il ne touche pas les plots ni le marquage. - Sa trajectoire est rectiligne dans la zone de circulation. Il conserve son équilibre sans poser son pied au sol.
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple	Prendre de l'information sur les éventuels obstacles rencontrés ou sur les imprévus (portière de voiture qui s'ouvre brutalement, voiture qui recule sans regarder, ...). Réagir rapidement. Garder son équilibre.	L'élève anticipe sa trajectoire en orientant son regard quelques mètres vers l'avant. Il adapte son allure pour pouvoir rester sur la trajectoire imposée par le slalom (matérialisé par des cônes par exemple). Il arrête de pédaler et lève la pédale coté virage. Il reprend le pédalage entre les virages. Il réalise le parcours sans poser un/les pied(s) au sol.
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée	Comprendre les relations entre : <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse et distance de freinage • Pression exercée sur les freins et distance restant à parcourir 	L'élève : <ul style="list-style-type: none"> • Freine avec les 2 leviers de freins en même temps. • Conserve son équilibre. • S'arrête dans la zone délimitée (ni avant, ni après).
Rouler en enlevant un appui (une main, un pied)	Rouler en enlevant une main du guidon Communiquer ses changements de direction aux autres usagers en montrant avec sa main.	L'élève observe son environnement et adapte son allure. Il signale avec sa main droite ou gauche la direction qu'il va emprunter avant de tourner tout en restant équilibré. Il reprend le guidon avec les deux mains avant de changer de direction. Il garde son équilibre et sa trajectoire.
	Rouler en enlevant un pied de sa pédale Vivre volontairement des situations de déséquilibre pour être capable de réagir en cas « d'imprévu » : pied qui glisse de la pédale, branchage sur le parcours...	L'élève roule. Au signal sonore, il enlève le pied d'une pédale. Il garde son équilibre et sa trajectoire. Il remet le pied sur sa pédale et reprend le pédalage.
Rouler dans un couloir étroit (30cm sur 10cm) en position « cavalier »	Aborder une déformation de la route (nid de poule) ou rouler dans un chemin (cailloux, branchages) sans faire d'écart brutal et en gardant son équilibre. → Ne pas surprendre les autres usagers, ne pas être déséquilibré brutalement.	L'élève adapte son allure. Son regard est porté juste devant la roue avant. Il soulève ses fesses de la selle. Il conserve son corps droit et amortit les chocs en absorbant les secousses avec ses bras et ses jambes. Il repose ses fesses sur la selle.

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES LIVRET PÉDAGOGIQUE SRAV	OBJECTIF : RENDRE L'ÉLÈVE AUTONOME → PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE COMPRENDRE/APPRENDRE À :	EXPLICITATION DES COMPÉTENCES ET REPÈRES POUR L'ÉVALUATION
Prendre des informations en roulant	Être prêt à réagir en toute circonstance. Agir en respectant le code de la route. Anticiper ses changements de direction et ceux des autres usagers.	L'élève a le buste droit, la tête relevée, le regard est porté au loin (il décentre son regard du guidon de son vélo). Il est capable de décrire la situation et de verbaliser ses prises de décision.
Etre capable d'effectuer un virage à 90°	Changer de direction en conservant son équilibre (tourner à droite/tourner à gauche)	L'élève adapte son allure. Il ralentit. Il communique (si besoin) son changement de direction aux autres usagers à l'aide de son bras. Il reste attentif à l'environnement du côté où il ne tourne pas (à gauche s'il va à droite et à droite s'il va à gauche). Il est capable de dissocier les orientations de son regard et de ses épaules. Il reprend son guidon à deux mains pour se rééquilibrer. Il tourne sans se déporter en restant bien dans la zone bleue de sa voie de circulation.
Françir un petit obstacle	Françir un obstacle (déformation de la route, cailloux/branchage/racines dans un chemin) en gardant son équilibre pour : - Ne pas tomber - Eviter un écart brutal (ne pas sortir de la zone bleue)	L'élève adapte son allure. Son regard est porté juste devant la roue avant. Il soulève ses fesses de la selle. Il conserve son corps droit et amortit les chocs en absorbant les secousses avec ses bras et ses jambes
Changer ses vitesses	Optimiser son déplacement en adaptant son effort : - Au relief - A ses sensations	L'élève prend l'information du milieu dans lequel il est (montée, descente, chemin, ...). Il change ses vitesses avant d'aborder la difficulté (plateaux et pignons). Le rythme de pédalage reste régulier quel que soit les évolutions du relief. L'élève reste équilibré.

Bloc 2 : savoir circuler

Objectif : Découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé

Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES LIVRET PÉDAGOGIQUE SRAV	OBJECTIF : RENDRE L'ÉLÈVE AUTONOME → PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE COMPRENDRE/APPRENDRE À :	EXPLICITATION DES COMPÉTENCES ET REPÈRES POUR L'ÉVALUATION
Etre capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos.	Lire et comprendre l'environnement pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres usagers.	L'élève distingue les différents espaces de l'environnement (route, trottoir, chemin, passage piéton, parking, ...). Il réussit à identifier les espaces réservés aux cyclistes, ceux partagés avec d'autres usagers et ceux interdits aux cyclistes.
Etre capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation.		
Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, cédez le passage, ...).	Connaître les codes communs à l'ensemble des usagers de l'environnement dans lequel ils évoluent.	Situation : L'élève analyse une situation théorique. L'élève reconnaît les différents panneaux (savoir les nommer) → STOP Il connaît leur signification (quelles actions y sont associées) → JE M'ARRÊTE
Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours.	Lire et comprendre l'environnement pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres usagers.	Situation : L'élève roule seul sur un parcours aménagé en milieu protégé. L'élève circule sur l'ensemble du parcours aménagé. Il réalise les exercices mis en place sur le parcours en respectant le code de la route (panneaux de signalisation, règles de circulation) Il signifie aux autres cyclistes son intention de changer de direction.
Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons		
Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route.	Mobiliser ses connaissances (codes et actions associées) et ses compétences analytiques et motrices pour prendre des décisions qui permettent de circuler en préservant sa sécurité et celle des autres.	Situation : Plusieurs élèves roulent seuls sur un parcours aménagé en milieu protégé (mettre des élèves piétons). L'élève réalise les exercices mis en place sur le parcours en respectant le code de la route et en tenant compte des autres usagers (cyclistes et piétons). Situation : L'élève analyse une situation théorique. Il répond aux questions posées en respectant le code de la route et en tenant compte de tous les usagers possibles.
	Apprendre à rouler en groupe.	Situation : Les élèves roulent en groupe sur un circuit fermé en milieu protégé. L'élève garde sa place dans la file indienne. Il roule à une allure constante et conserve sa trajectoire. Il conserve une distance suffisante avec l'élève/le groupe de devant. Il a les mains prêtes à agir sur les freins. Il regarde loin devant lui.

COMPÉTENCES ET CONNAISSANCES LIVRET PÉDAGOGIQUE SRAV	OBJECTIF : RENDRE L'ÉLÈVE AUTONOME → PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE COMPRENDRE/APPRENDRE À :	EXPLICITATION DES COMPÉTENCES ET REPÈRES POUR L'ÉVALUATION
Etre capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons		
<p>Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes.</p>	<p>Connaître et mettre en œuvre un code commun à l'ensemble des usagers de la route pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres.</p>	<p>Situation : Les élèves roulent en binôme sur un parcours aménagé en milieu protégé (mettre des élèves piétons). L'élève de devant : - Adapte son allure - Signifie à son partenaire ses changements de direction. - Conserve son équilibre L'élève de derrière : - Adapte son allure - Analyse les indications de son partenaire - Maîtrise sa trajectoire - Garde une distance de sécurité avec le vélo de devant</p> <p>Situation : Plusieurs élèves roulent seuls sur un parcours aménagé en milieu protégé (mettre des élèves piétons). L'élève adapte son allure et signifie ses changements de direction. L'élève est attentif à l'environnement et tient compte des changements de direction des autres cyclistes en adaptant son allure.</p>