

Le vélo dans tous ses états.
Une équipe de professionnels brevetés d'état à votre service.

CYCLE VELO A L'ECOLE

<u>Contenu d'apprentissage et organisation des 5 séances</u>		
Séances	Thèmes	Apprentissages
<p>N°=1</p> <p>1h30</p> <p>Milieu fermé</p>	<p>A/ Vérification des points de sécurité et de l'état mécanique des vélos. Choisir son vélo.</p> <p>B/ Evaluer le niveau de la classe dans les fondamentaux de la conduite vélo.</p>	<p>A/ Identifier les réglages : Jugulaire de casque, hauteur selle, guidon. Vérifier les freins et le gonflage des pneus.</p> <p>B/ Jeux et exercices pédagogiques de mise en situation en vue des séances suivantes. Equilibre, propulsion, freinage, conduite.</p>
<p>Séance 1 : 3 groupes et 3 ateliers : 1) Equilibre. 2) Propulsion & freinage. 3) conduite.</p>		
<p>N°=2</p> <p>1h30</p> <p>Milieu fermée</p>	<p>A/ Démarrer et pédaler.</p> <p>B/ S'équilibrer sur le vélo. La mobilité du corps sur le vélo.</p>	<p>A/ Démarrer : à l'arrêt, en urgence, en montée, en danseuse, en trottinette, des deux pieds, avec des vitesses différentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pédaler à partir de la position du cavalier. - Utiliser son système de vitesse. - Avancer régulièrement sur un terrain stable. - Pédaler en montée. - Pédaler sur un obstacle. <p>B/ Conserver son équilibre à faible vitesse.</p> <p>Supprimer les points d'appuis sur le vélo : les pieds, les mains, pédaler debout...</p> <p>Bouger le bassin : à droite, à gauche, dessus, dessous, derrière, devant la selle.</p> <p>Ramasser, transporter, poser et passer un objet en roulant.</p>
<p>Séance 2 : 3 groupes et 3 ateliers : 1) Démarrer et pédaler. 2) Equilibre et mobilité du corps. 3) Changements de vitesses.</p>		



Le vélo dans tous ses états.
Une équipe de professionnels brevetés d'état à votre service.

N°=3 1h30 Milieu fermée	A/ S'arrêter et maîtriser sa vitesse B/ Le regard et les trajectoires.	A/ Identifier le frein avant de l'arrière. - Freiner des 2 freins en même temps. - S'arrêter en urgence pour éviter un obstacle, une collision... - Freiner pour ralentir et adapter sa vitesse . - S'arrêter devant un obstacle, garder l'équilibre et repartir. B/ Détacher le regard de sa roue avant. - Regarder le plus loin possible, rouler droit. - Anticiper : prendre des infos visuelles et auditives .
Séance 3 : 4 groupes. 2 ateliers dédoublés pour plus de pratique.		
N°=4 1h30 Milieu fermée	A/ Découvrir la signalisation routière.	A/ Découvrir la signification des principaux panneaux . - Repérer les panneaux en roulant. - Choisir sa position, sa vitesse, son braquet en « temps réel ». - Anticiper sa conduite vélo.
Séance 4 : 1 grand atelier « signalisation routière ». Rappel de la signification des panneaux vu en classe. 2 départs et 3 arrivées pour 3 niveaux de difficulté.		
N°=5 1 ½ journée Milieu ouvert	A/ Randonnée chasse aux trésors.	A/ Se déplacer et se repérer dans l'espace avec une carte simplifiée (Relais avec le cours en classe), en suivant un cheminement imposé, permettant la découverte d'un environnement naturel et mettre en pratique les acquis du cycle. B/ Atteindre un objectif en équipe .
Séance 5 : « Chasse au trésors » minimum de 4 encadrants, pour 4 équipes d'élève.		