



# Le cyclisme à l'école primaire



Novembre 2007  
(Document remis à jour novembre 2016)

Document conçu et réalisé  
par  
l'équipe EPS 68



# SOMMAIRE

## Généralités

- P.4 et 5 analyse de l'activité et principes éducatifs
- P.6 ce qu'il y a à apprendre
- P.7 un projet interdisciplinaire

## Une unité d'apprentissage

- P.9 la démarche
- P.11 exemple d'une unité pour le cycle 3 en 6 séances

A titre d'exemple,  
P. 23 une proposition de  
rencontre.  
(document USEP 68)

## Cadre réglementaire :

- P.29 extrait du cadre réglementaire 68
- P.31 encadrement et intervenants

## Divers :

- P.35 recommandations d'ordre général
- P.41 propositions de situations pédagogiques « la boîte à outils »
- P.48 mécanique et réglages
- P.50 bibliographie et sources

## Généralités

- Analyse de l'activité
- Ce qu'il y a à apprendre
- Un projet interdisciplinaire





# ANALYSE DE L'ACTIVITE

## LA PRATIQUE DE LA BICYCLETTE EST :

### ⇒UNE ACTIVITE DE DEPLACEMENT,

donc de pilotage, ce qui suppose la maîtrise d'un engin dans un environnement pouvant être chargé d'incertitude.

### ⇒UNE ACTIVITE A FORTE COLORATION EMOTIONNELLE,

→ où l'on prend des risques moteurs par rapport à soi même (on peut tomber...) par rapport à l'environnement (on doit respecter autrui et assurer sa sécurité personnelle en essayant au maximum de prévenir les actions d'autrui...)

→ où l'on éprouve des sensations agréables : la vitesse est à la fois source de peur et de joie.

### ⇒UNE ACTIVITE SOCIALE

→ qui confronte l'enfant aux exigences d'une société motorisée et qui valorise la vitesse. Il s'agit d'une activité à « risques » dans laquelle il faudra faire preuve, en tant que conducteur, de qualités de citoyen respectueux des autres et de l'environnement.

→ qui correspond à un mode de déplacement « doux ». Enjeu important en tant que moyen de déplacement urbain et qui mérite être développée à l'école.

## LES RESSOURCES MOBILISEES

### \* PSYCHOLOGIQUES :

- contrôle de soi (risque, stress, émotion) relations (rapport avec autrui : intégration de l'autre).

### \* PHYSIOLOGIQUES :

- force des jambes (au début de l'apprentissage, sur parcours en pente, sur terrain varié,...)
- endurance

### \* INFORMATIONNELLES :

- capacité de prise d'information, d'anticipation vitesse de réaction.

### \* MOTRICES :

- dissociation bras, jambes, tête.

# PRINCIPES EDUCATIFS

Elargir l'espace d'action en milieu naturel.  
 Gérer ses efforts en fonction du terrain.  
 Apprendre, assurer l'état de bon fonctionnement d'un engin mécanique.  
 Opérer un choix rapide et pertinent en fonction des informations traitées.

POUR ALLER D'UN POINT A UN AUTRE A BICYCLETTE, IL FAUT PRENDRE EN COMPTE LES FONDAMENTAUX SUIVANTS :

↓	1 <sup>ère</sup> phase	Sensibilisation Investigation Découverte	EQUILIBRE		T	P
	2 <sup>ème</sup> phase	Intégration Différenciation	E	TRAJECTOIRE		P
	3 <sup>ème</sup> phase	Renforcement Stabilisation	E	T	PROPULSION	

Le schéma fait apparaître :

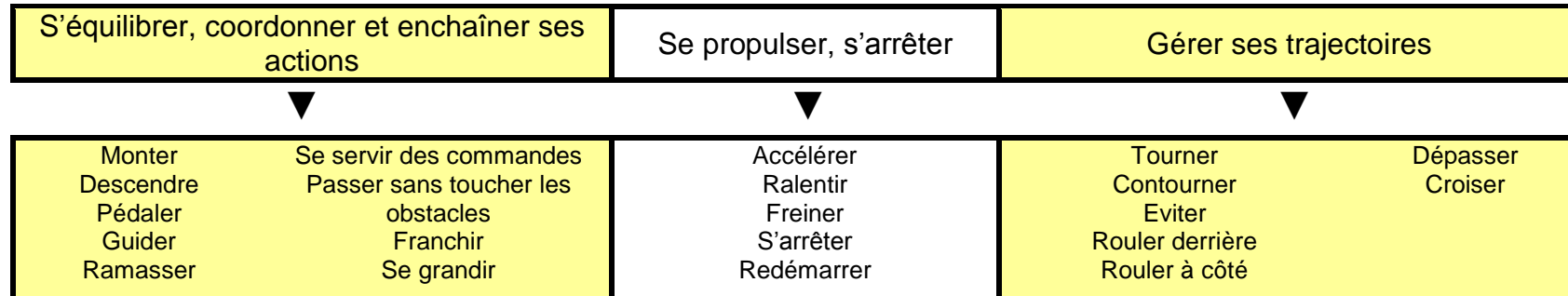
- que la trajectoire doit être un souci permanent quel que soit le niveau de la progression,
- que les exercices d'équilibre nombreux au début cèdent ensuite la place aux exercices de propulsion.

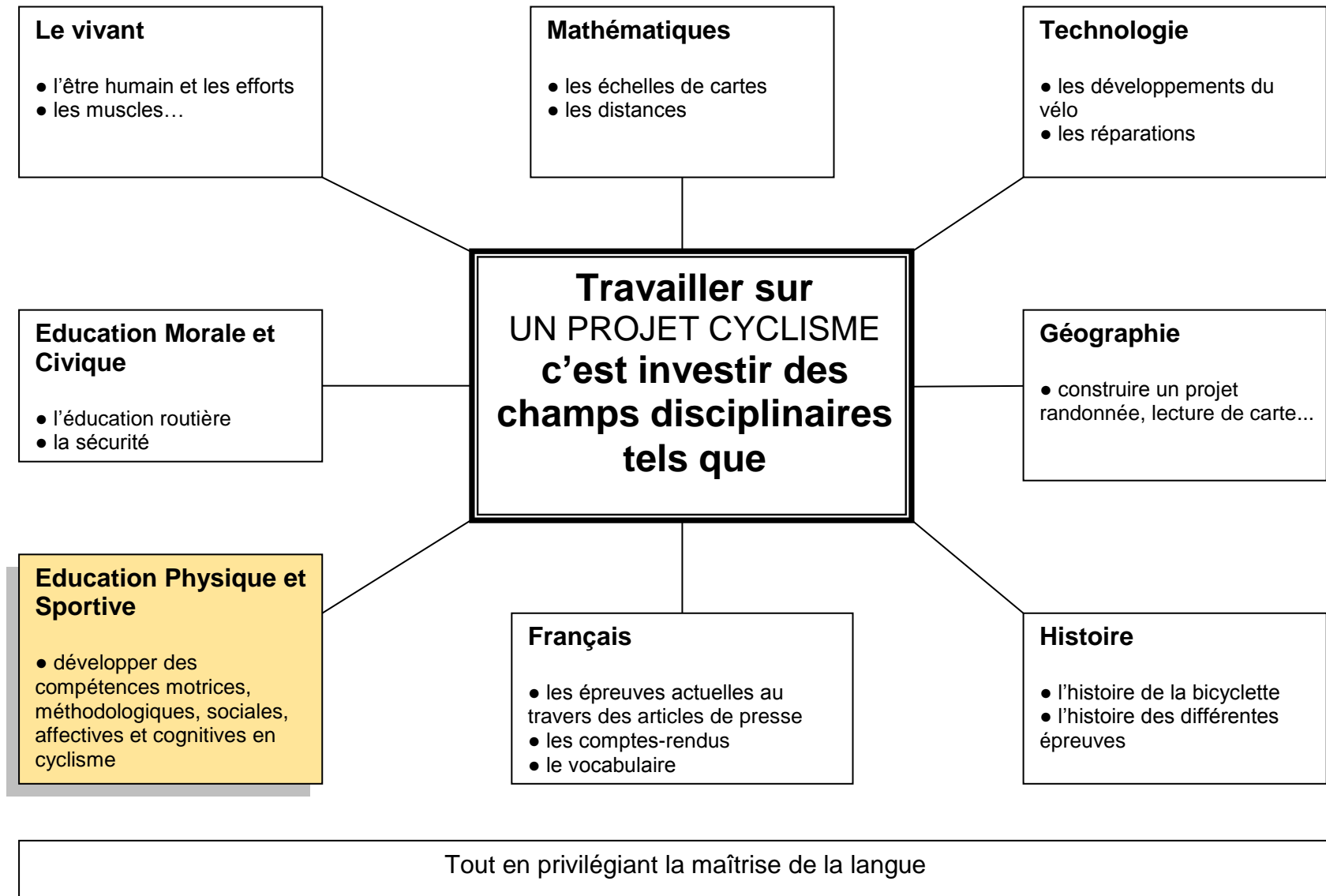
En cyclisme, l'élève adapte ses déplacements à différents types d'environnements  
et  
choisit les stratégies les plus efficaces pour réussir

en

- utilisant ses savoirs et connaissances de manière efficace dans la pratique d'APS
- manifestant une plus grande aisance dans ses actions, par l'affinement des habiletés requises antérieurement
- ajustant, affinant et développant ses conduites motrices, en anticipant sur les actions à réaliser

### Ce que l'élève a à apprendre en cyclisme :





## Une unité d'apprentissage

- la démarche
- exemple d'une unité pour le cycle 3





CYCLE 3 .....



POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE	POUR VOIR OU ON EN EST	POUR APPRENDRE ET PROGRESSER	POUR MESURER LES PROGRES	POUR EVALUER
DES SITUATIONS GLOBALES ANIMEES PAR LE MAITRE	UNE SITUATION DE REFERENCE	DES SITUATIONS ORGANISEES ▶ PAR OBJECTIF à partir de situations ludiques	UNE SITUATION DE REFERENCE	DES OUTILS POUR LE MAITRE ▼ 3 possibilités
1. Jeu de l'élimination	Parcours N°1	1.1 les gammes 1.2 1,2,3 soleil 1.3 les figures géométriques	Parcours N°1	Niveaux d'habileté à décider par le maître de la classe
2. Jeu touché - perdu	Parcours N°2	2.1 parcours par zones 2.2 les gammes 2.3 la chaîne anglaise	Parcours N°2	
3. Jeu des 4 coins	Parcours N°3	3.1 le ralenti 3.2 ballon chronomètre 3.3 les gammes	Parcours N°3	Finalisation : *trial *descente *cross country cf. exemple rencontre USEP 68
4. Jeu chat - souris	Parcours N°4	4.1 chef d'orchestre 4.2 départ au top 4.3 les petits trains	Parcours N°4	
5. Jeu « chacun sa maison »	Parcours N°5	5.1 parcours par zones à 2 5.2 l'ombre 5.3 les figures géométriques	Parcours N°5	Grille d'évaluation cf. Livret scolaire « repères de progrès »
6. Jeu touché - perdu	Parcours N°6	6.1 chef d'orchestre à 2 6.2 les fourmis 6.3 la chaîne anglaise à 4	Parcours N°6	
<b>EVALUATION DIAGNOSTIQUE</b>		<b>EVALUATION FORMATIVE</b>		<b>EVALUATION SOMMATIVE</b>

**Remarques :**

L'unité d'apprentissage est présentée dans ce document à titre d'exemple.

Les séances ont été réellement vécues sur le terrain avec des enfants, des enseignants et des conseillers pédagogiques EPS du département.

La durée de chaque séance est de 2 heures. Mais il est possible de décliner l'ensemble de l'unité en 10 ou 12 séances, selon le temps dont dispose la classe mais aussi selon le degré d'acquisition des contenus.

Une séance présentée dans ce document peut ainsi être traitée en 2 séances, etc.

Les repères de progrès qui sont proposés dans le document d'accompagnement du livret scolaire permettront de construire la grille d'évaluation.

**Remarque importante** liée à la sécurité principalement mais aussi au confort de travail de l'enseignant qui pourra conduire les séances avec quelques soucis en moins !

Avant de démarrer l'unité d'apprentissage, une première séance est nécessaire pour **effectuer le contrôle technique des bicyclettes**, surtout si ces bicyclettes appartiennent aux élèves et non à une collectivité qui gère un parc « vélos » entretenu par des personnes compétentes.

<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 1</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>	
			Barres Bandes Cônes	Portique Cônes à trous Cerceaux

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>
<p><b>Descriptif :</b></p> <p>Jeu de l'élimination. But : rouler le plus longtemps possible sans sortir des limites du terrain Ni poser les pieds au sol.</p> <p>Le terrain d'évolution est délimité par des lignes tracées (terrain de basket... ) ou par des cônes.</p>	<p><b>Parcours :</b></p> <p>( X = objets divers à éviter : bâtons, cerceaux, cônes,... )</p>
<p><b>Consignes :</b></p> <p>Rouler dans tout l'espace disponible. Les joueurs peuvent se gêner mutuellement (sans contact) et amener les autres à sortir du terrain ou à mettre pied à terre.</p>	
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La taille du terrain</li> <li>• Le nombre de joueurs</li> </ul>	<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le parcours vite ou lentement</li> <li>• Rouler en tenant le guidon à 1 main ( D puis G )</li> <li>• Rouler debout : sans s'asseoir sur la selle</li> </ul>



Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Les gammes.</u> Les enfants sont invités à rouler en dispersion, en respectant des consignes	<u>1 2 3 Soleil.</u> Le soleil est tourné vers la ligne d'arrivée ; il se retourne après avoir dit « 1,2,3 soleil »	<u>Les figures géométriques</u> (cercles, figures angulaires de 4/5 m de côtés...) 4/5 enfants par figure selon la taille
<b>But</b>	Ne pas poser les pieds au sol.	Se rapprocher de la ligne d'arrivée sans être vu, en mouvement.	Rouler régulièrement à plusieurs sur des figures géométriques
<b>Consignes</b>	Les consignes se succèdent : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler assis puis debout</li> <li>• Rouler à 1 main( D/G)</li> <li>• Rouler en lâchant les pédales</li> <li>• Rouler en mettant le poids du corps complètement en avant, puis en arrière, puis à droite, puis à gauche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer à vélo vers la ligne d'arrivée.</li> <li>• Quand le soleil se retourne, s'arrêter. Tout joueur surpris en mouvement se remet sur la ligne de départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en respectant les côtés de la figure ou la ligne pour un cercle.</li> <li>• Se suivre sans se gêner.</li> <li>• Ne pas se dépasser.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain plat, montant, descendant</li> <li>• Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer debout</li> <li>• Rouler à 1 main</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercles de différents diamètres,</li> <li>• Figures géométriques plus petites...</li> </ul>

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

Cycle 3	SEANCE 2	Durée 2h	Matériel	
			Cônes Bandes Cerceaux	Bandelettes Chaise <b>h</b>

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

Pour entrer dans l'APS	Pour voir où on en est (situation de référence)
<p><b>Descriptif :</b></p> <p>Jeu <u>touché-perdu</u>.</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de deux. Ils se déplacent en file indienne dans un espace délimité.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>XX →</p> <p>XX ←</p> </div>	<p><b>Parcours :</b></p>
<p><b>Consignes :</b></p> <p>Le chef de file mène. Le second suit d'une manière proche Il freine de sa propre initiative. L'autre enfant doit s'arrêter sans le toucher. Changer le chef de file tous les trois arrêts.</p>	
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'enfants par groupes (3)</li> <li>• L'allure</li> <li>• Le terrain</li> <li>• Introduire des obstacles sur le terrain.</li> </ul>	<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le parcours à 2</li> <li>• Rouler à 1 main ( D puis G )</li> <li>• Rouler debout</li> </ul>

## Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage

	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>						
<b>Descriptif</b>	<u>Parcours par zones</u>  Les enfants, par groupes de 4, roulent sur un terrain découpé en zones. A chaque zone correspondent des consignes différentes.	<u>Les gammes.</u>  Les enfants sont invités à respecter les consignes. Ils circulent en dispersion.	<u>La chaîne anglaise.</u>  Les enfants sont répartis par groupes.						
<b>But</b>	Accomplir le parcours en respectant les consignes. Ne pas poser les pieds au sol.	Découvrir / perfectionner l'usage des parties mécaniques (dérailleur/freins)	Circuler entre les plots sans mettre pied à terre.						
<b>Consignes</b>	Pour chaque zone <table border="1"> <tr> <td>la roue avant saute les bandelettes</td> <td>rouler en faisant un 8</td> </tr> <tr> <td>rouler en tenant le guidon d'1 main</td> <td>rouler très doucement</td> </tr> <tr> <td>rouler très vite</td> <td>ramasser un objet</td> </tr> </table>	la roue avant saute les bandelettes	rouler en faisant un 8	rouler en tenant le guidon d'1 main	rouler très doucement	rouler très vite	ramasser un objet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler, changer de pignon (sentir les conséquences du changement).</li> <li>• Rouler, changer de plateau</li> <li>• Rouler et combiner changement de plateau et pignon</li> <li>• Freiner avec le frein arrière, avant, les 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas mettre pied à terre</li> <li>• Ne pas faire tomber les plots</li> </ul>
la roue avant saute les bandelettes	rouler en faisant un 8								
rouler en tenant le guidon d'1 main	rouler très doucement								
rouler très vite	ramasser un objet								
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain plat, montant ou descendant</li> <li>• Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrain en montée sur terrain accidenté (si possible)</li> <li>• Le signal peut être visuel ou sonore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engager un deuxième joueur lorsque le premier est au sommet</li> <li>• Se toucher la main lors du croisement.</li> </ul>						

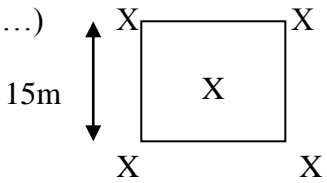
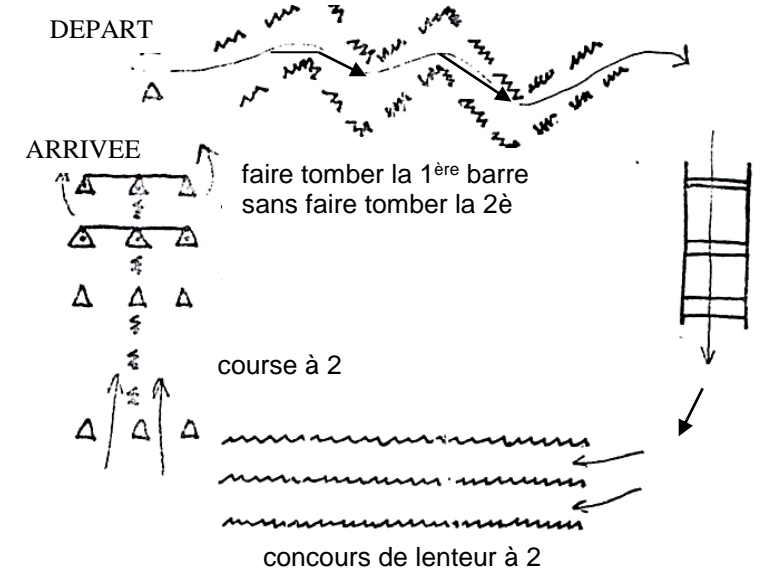
Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

**Retour sur parcours (cf. page 1)**



<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 3</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>		
			Témoin : 1(athlé) Bandes Cerceaux	Passage à obstacles Sifflet : 1 Cônes	Ballon 1

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>
<p><b>Descriptif :</b> Jeu des quatre coins</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de cinq. But du jeu : changer de place et prendre la place d'un joueur. Un enfant est au milieu avec son vélo. Le terrain est délimité. ( basket, hand, cônes ...)</p> 	<p><b>Parcours :</b></p> 
<p><b>Consignes :</b> Au signal, on change de place. Le joueur du milieu tente de prendre la place d'un des autres joueurs.</p>	<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler à 1 main ( D puis G ) mais pas sur passage à obstacles</li> <li>• Rouler debout</li> <li>• Rouler vite sur la première partie du parcours</li> <li>• Changer de développement</li> </ul>
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le signal (sonore, visuel )</li> <li>• Placer des obstacles sur le terrain</li> </ul>	

Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 1</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 1</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Le ralenti</u> :  En dispersion, sous forme de concours.	<u>Ballon chronomètre</u> :  2 équipes (1 équipe sans vélo disposée en colonne et 1 équipe avec 1 ballon disposée en cercle).	<u>Les gammes</u> :  Sur un parcours tracé : un couloir de plus en plus étroit
<b>But</b>	Ne pas poser les pieds au sol.	Pour 1 équipe : ne pas faire tomber la balle Pour l'autre équipe : faire le relais le plus vite possible	Rouler en respectant les consignes. Ne pas mettre pied au sol.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler le plus lentement possible</li> <li>• Sans poser pied à terre</li> <li>• Le gagnant est celui qui a comptabilisé le moins de pieds au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se faire des passes et compter le nombre de tours du ballon.</li> <li>• Faire le tour le plus vite possible et donner le relais en touchant la main.</li> <li>• Inverser les équipes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en suivant le couloir</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sur une ligne</li> <li>• Rouler dans un couloir</li> <li>• Faire des courses : le dernier arrivé a gagné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner un témoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sur la bande</li> <li>• Couloir avec lattes</li> <li>• Couloir avec un passage à obstacles à franchir</li> <li>• Couloir avec obstacles à éviter</li> </ul>

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 4</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>		
			Barres Bandes Cerceaux	Planche à bascule Parcours à obstacles Foulards	Cônes Portique

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>												
<p><b>Descriptif :</b></p> <p>Jeu chat/souris</p> <p>Deux équipes qui désignent chacune un chat.</p> <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour le chat, toucher un maximum de souris</li> <li>- pour les souris, éviter le chat</li> </ul> <p>On reste sur son demi terrain pour jouer</p> <p>Temps de jeu : 3'</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>O</td><td>O</td> </tr> <tr> <td></td><td>0</td><td></td><td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>O</td><td>O</td> </tr> </table>	X	X	O	O		0		X	X	X	O	O	<p><b>Parcours :</b></p>
X	X	O	O										
	0		X										
X	X	O	O										
<p><b>Consignes :</b></p> <p>Rouler en dispersion sur le 1/2 terrain</p> <p>La souris touchée sort du terrain.</p>													
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On joue au nombre de souris touchées</li> <li>• La « touche »</li> <li>• Le chat peut être le maître la première fois puis un élève se débrouillant bien</li> </ul>	<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de rôle (meneur)</li> <li>• Rouler à 1 main ( D puis G )</li> <li>• Rouler debout</li> </ul>												



Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 1</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 1</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Le chef d'orchestre :</u> 1 enfant s'isole (sans vélo) Les autres choisissent 1 chef d'orchestre	<u>Départ au top :</u> Les enfants circulent en dispersion derrière une ligne en attendant le signal pour partir.	<u>Les petits trains :</u> 3/4 enfants sont les locomotives les autres, à l'arrêt, sont les wagons et ont la roue arrière dans 1 cerceau
<b>But</b>	Trouver le chef d'orchestre.	Arriver le plus vite possible.	Suivre la locomotive.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Chef d'Orchestre : proposer une attitude</li> <li>Faire comme lui (et changer souvent)</li> <li>Trouver celui qui donne les ordres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuler sans poser pied à terre</li> <li>Au signal, partir et arriver le plus vite possible derrière la ligne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les locomotives : circuler entre les cerceaux et toucher le wagon qui doit suivre</li> <li>Pour les wagons : quand on est choisi, suivre sa locomotive.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer au bout de 3 propositions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire varier le signal : sonore ou visuel</li> <li>Imposer un développement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer le nombre de wagons</li> <li>Donner un signal pour disloquer les trains et pour que les joueurs retrouvent 1 cerceau (ceux qui n'en ont pas deviennent locomotives).</li> </ul>

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 5</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>
			Foulards (plusieurs séries de couleur différente) Panneaux de signalisation Cônes

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>
<p><b><u>Descriptif :</u></b>            Jeu : chacun sa maison</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de trois.            Ils se déplacent en file indienne.            But du jeu : au signal, ramasser un foulard et être les premiers en file indienne.            *l'équipe au complet la première marque un point</p>	<p><b><u>Parcours :</u></b>  <b>Créer un parcours en réutilisant des idées des parcours 1, 2, 3 et 4, et y rajouter des panneaux de signalisation.</b></p>
<p><b><u>Consignes :</u></b>            Rouler en file indienne, par équipe, sur tout le terrain            Ramasser chacun un foulard au signal. On aura donné une couleur de foulard à chaque équipe            Se remettre en file indienne</p>	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'enfants par équipe</li> <li>• Rouler en dispersion tout en appartenant à une équipe</li> <li>• Rejoindre une zone après avoir ramassé le foulard</li> <li>• Changer les objets à ramasser</li> </ul>	

Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage									
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>						
<b>Descriptif</b>	Parcours par zone à 2 :  Rouler dans le terrain découpé en zones.	L'ombre :  Rouler à 2 : l'un est meneur et l'autre est l'ombre qui suit	Les figures géométriques à 2 :  Rouler à deux sur des tracés : cercles, figures angulaires						
<b>But</b>	Accomplir le parcours en respectant les consignes Ne pas mettre pied à terre Ne pas se toucher, se cogner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas poser pied à terre</li> <li>• Ne pas se toucher ni se cogner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sans se toucher, le plus près possible les uns des autres en suivant les côtés de la figure.</li> </ul>						
<b>Consignes</b>	Les différentes zones possibles <table border="1" data-bbox="398 842 1003 1070"> <tr> <td>Rouler en tenant le guidon d'une main</td> <td>La roue avant saute les bandelettes</td> <td>Rouler très vite</td> </tr> <tr> <td>Ramasser un objet</td> <td>Rouler en faisant un 8</td> <td>Rouler très doucement</td> </tr> </table>	Rouler en tenant le guidon d'une main	La roue avant saute les bandelettes	Rouler très vite	Ramasser un objet	Rouler en faisant un 8	Rouler très doucement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le meneur : rouler en alternant rouler vite et lentement, en freinant, en s'arrêtant...ou utiliser les contrastes : vite / lent, freiner / accélérer, rouler / s'arrêter.</li> <li>• Pour le suiveur, rouler le plus près possible du meneur et ne pas le toucher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre le meneur</li> <li>• Se suivre de près, ne pas se toucher</li> <li>• Ne pas poser pied à terre.</li> </ul>
Rouler en tenant le guidon d'une main	La roue avant saute les bandelettes	Rouler très vite							
Ramasser un objet	Rouler en faisant un 8	Rouler très doucement							
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain plat, montant, descendant</li> <li>• Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imposer un développement</li> <li>• Demander des courbes...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler à 3,4 ou plus</li> </ul>						

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

**Retour sur parcours (cf. page 1)**



<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 6</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>
			Matériel pour construire un parcours Panneaux de signalisation

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>
<p><b><u>Descriptif :</u></b></p> <p>Jeu touché/perdu</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de trois ou quatre. Ils se déplacent en file indienne dans un espace limité. But du jeu : se déplacer sans se toucher.</p>	<p><b><u>Parcours :</u></b></p> <p><b>Créer un parcours en réutilisant des idées des parcours 1, 2, 3 et 4 et y rajouter des panneaux de signalisation.</b></p> <p><b>Introduire une circulation à double sens avec dépassement possible à certains endroits.</b></p>
<p><b><u>Consignes :</u></b></p> <p>Le chef de file mène. Il freine de sa propre initiative. Les autres joueurs de son équipe suivent au plus près. Ils doivent s'arrêter sans se toucher lorsque le meneur freine et s'arrête. On change de chef de file tous les trois arrêts.</p>	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'enfants par équipe</li> <li>• L'allure</li> <li>• Le terrain (si possible)</li> <li>• Introduire des obstacles sur le terrain d'évolution (cônes...)</li> </ul>	<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le parcours à plusieurs : 2, 3, 4 ...</li> <li>• En roulant soit côte à côte, en file indienne</li> <li>• Utiliser les différents développements suivant le parcours</li> <li>• Varier les allures de déplacement (vite, lent)</li> </ul>

## Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage

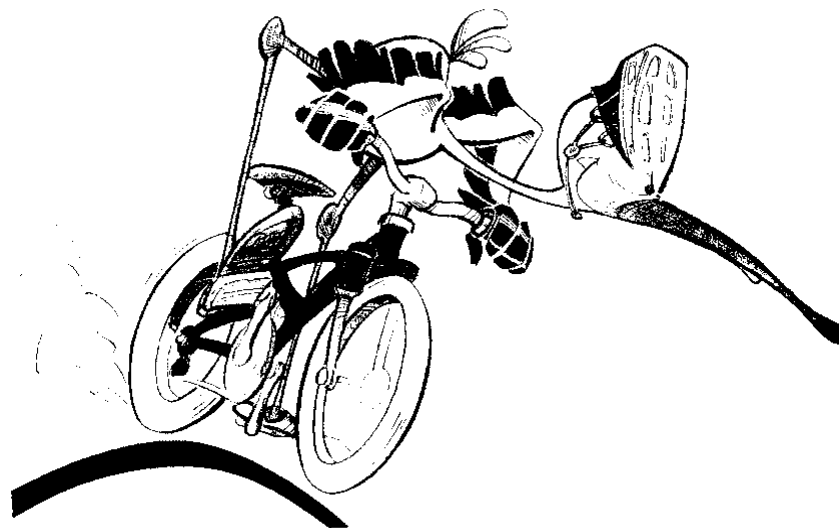
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Le Chef d'Orchestre à 2 :</u>  Les enfants sont regroupés par 2 et se suivent de très près. 1 enfant sans vélo s'isole, les autres choisissent 1 chef d'orchestre.	<u>Les fourmis :</u>  2 équipes, de nombreux objets centralisés 1 réserve pour chaque équipe à remplir un grand terrain.	<u>La chaîne anglaise à 4 :</u>  Les enfants sont groupés par 4.
<b>But</b>	Trouver le chef d'orchestre.	Rapporter le plus d'objets possibles dans sa réserve.	Circuler entre les plots sans mettre pied à terre.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le chef d'orchestre : proposer une attitude et changer souvent</li> <li>Faire comme lui sans se toucher en restant le plus près possible de son partenaire</li> <li>Trouver le chef d'orchestre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se passer les objets pour les rapporter dans la réserve</li> <li>Ne tenir qu'un seul objet à la fois</li> <li>Un joueur peut être pied à terre pour ramasser l'objet au départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas mettre pied à terre</li> <li>Ne pas se toucher</li> <li>Ne pas faire tomber les plots.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 3,4, ...</li> <li>Placés côte à côte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permettre le pied au sol pour transmettre les objets</li> <li>Ne plus permettre le pied au sol.</li> <li>Des obstacles sur le parcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 5, 6, 8</li> <li>Se toucher la main au croisement</li> <li>Se passer un témoin.</li> </ul>

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

**A titre d'exemple,  
une proposition de rencontre  
(document USEP 68)**



A titre d'exemple, une organisation de rencontre proposée par l'USEP 68



**Ce challenge nécessite une bonne préparation à l'activité lors d'une unité d'apprentissage complète réalisée avec la classe.**



## Matériel

Casques obligatoires (conformes aux normes).  
Prévoir des vêtements de rechange (surtout par mauvais temps).

## Organisation

Chaque classe présentera 4 équipes de niveau de 4 à 6 équipiers :

- 1 équipe très forte (Equipe I)
- 1 équipe forte (Equipe II)
- 1 équipe moyenne (Equipe III)
- 1 équipe moins forte (Equipe IV)

Règle de répartition

- Juste répartition de l'effectif par niveau
- 1 fille au moins par équipe

Prévoir deux accompagnateurs par classe.



## Les épreuves du challenge de VTT

### 1. Descente

Il s'agit d'une épreuve de découverte qui ne sera pas prise en compte dans le classement.  
La descente "sécurisée" se fera par petits groupes de 3 ou 4 vététistes encadrés par 2 adultes.

Conseils :

- ☺ Reconnaissance du parcours à pied.
- ☺ Lecture du terrain pour gérer sa sécurité :  
(type de revêtement sol, racines, dévers, portage éventuel, changement de vitesse, ...)



## 2. Trial

Chaque vététiste abordera 1 parcours comprenant différentes zones comptant chacune un certain nombre de points selon sa difficulté.

Objectif : franchir la zone sans poser pied à terre, sans toucher les éléments qui matérialise le parcours : rubalise, etc.

Classement : somme des points de tous les élèves/par le nombre d'élèves. Etalonnage : 1, 3, 5 points.

Conseils :

- ☺ Reconnaissance du parcours à pied.
- ☺ repositionnement possible après chaque zone si pied posé au sol.



## 3. Cross

Ce cross s'effectuera par équipe de 4 à 6 vététistes qui se relayeront sur un parcours de 500 m environ et qui tenteront de faire le plus possible de tours pendant 30 minutes.

A la fin des 45 minutes, tout tour commencé sera comptabilisé.

Classement : nombre de tours réalisés / nombre d'équipes.

### Le classement

- 1 classement trial
- 1 classement cross
- 1 challenge pour les deux épreuves :
  - Moyenne des points par élèves au trial + moyenne des points par équipe au cross

# Challenge USEP de VTT

date

**CROSS**

Ecole : \_\_\_\_\_

Enseignant : \_\_\_\_\_

**N° d'équipe**

*Tableau des équipiers :*

	<b>NOM</b>	<b>Prénom</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		

**Nombre de tours effectués :**

## Cadre réglementaire

- extrait du cadre réglementaire départemental
- encadrement et intervenants





## REGLEMENTATION DEPARTEMENTALE 68 CONCERNANT LE CYCLISME

Les engins roulants du type draisienne, tricycle, vélo avec stabilisateurs, trottinette, ne relèvent pas de cette réglementation.

A l'école primaire, le cyclisme peut être pratiqué dans des situations différentes :

- 1 - Moyen de déplacement vers un lieu d'activité (cf. note de service n° 84 – du 13/01/1984)
- 2 - Ateliers de découverte et d'initiation dans la cour de l'école
- 3 - Le cyclotourisme : randonnée à bicyclette sur route
- 4 - Le vélo tout terrain (V.T.T.)

Pour toute forme de pratique, il est indispensable de :

- Prévoir une période d'apprentissage à l'école même : maîtrise de l'engin et pratique en groupe.
- Prendre des dispositions telles que :
  - Vérification des engins, de l'équipement et de l'habillement des enfants,
  - Apprentissage et respect du code de la route
  - Apprentissage de l'entretien et des réparations élémentaires des engins, se munir du matériel indispensable (outils, pompe, câble de frein, colle, rustine, chambre à air : attention aux valves, ...)

**ORGANISATION DE L'ACTIVITE**  
Extrait du cadre réglementaire EPS départemental 68



## ENCADREMENT

### DES COMPETENCES ET QUALIFICATIONS PARTICULIERES sont exigées de la part de tous les membres de l'équipe pédagogique

⇒ **L'ENSEIGNANT** demeure en toutes circonstances le responsable de sa classe, aussi bien sur le plan de la pédagogie que de celui de la sécurité des élèves

(Note de service n° 94-116 du 09.03.1994, B.O.E.N. n° 11 du 17.03.1994 :« Pratique des activités physiques scolaires ») (non abrogée).

**Pour conduire ces projets, l'enseignant doit avoir suivi une formation, ou faire preuve d'un niveau de pratique personnelle minimum dans l'activité.**

- ⇒ **Les INTERVENANTS EXTERIEURS** : tout intervenant extérieur qui participe à l'enseignement doit être agréé. Il peut être bénévole ou rétribué.
- **Circulaire n° 92 - 196 du 3/7/1992 - B.O.E.N. N° 29 du 16/7/1992** : "Participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires".
- **Circulaire n° 99 - 136 du 21/9/1999, B.O.E.N. hors série n°7 du 23/9/1999** : "Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques".
- **Cadre réglementaire départemental 68** pour la pratique de certaines APS à l'école primaire

Deux catégories sont à distinguer :

#### - **LES INTERVENANTS EXTERIEURS RETRIBUES**

Ils doivent :

- être titulaires du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif de la discipline enseignée, d'un diplôme équivalent ou être agent d'une collectivité territoriale en qualité de titulaire de la filière sportive catégorie A ou B,
- être couverts par une convention avec l'IA DASEN,
- avoir un agrément de l'IA DASEN.

#### - **LES INTERVENANTS EXTERIEURS BENEVOLES**

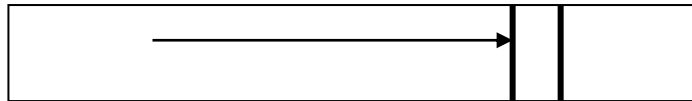
Ils peuvent assurer deux fonctions :

- **prendre en responsabilité un groupe et participer à l'enseignement**, dans le cadre de l'organisation pédagogique générale mise en place par l'enseignant.  
Dans ce cas ils doivent avoir **un agrément de l'IA DASEN**.  
Cet agrément est délivré après la participation :
  - à un stage spécifique,
  - et/ou à une session d'information organisée par l'équipe des CP EPS 68.
- **ou assister l'enseignant uniquement pour une aide matérielle et une aide à la sécurité**.  
Et dans ce cas **une autorisation du Directeur d'Ecole est suffisante**.

## CONTENU DE L'INFORMATION DESTINEE AUX INTERVENANTS EXTERIEURS BENEVOLES

### ➔ COMPETENCES TECHNIQUES requises pour l'agrément :

- une pratique régulière est souhaitée
- en outre elles doivent être capables de :
  - rouler en ligne droite sur une bande étroite
  - contrôler le freinage : rouler en faisant tomber une latte placée en travers du chemin puis freiner pour ne pas faire tomber une seconde latte placée à très faible distance de la première



- respecter un slalom.
- ramasser un objet posé sur un élément haut (chaise par exemple) puis le poser plus loin sur un autre élément haut
- franchir des obstacles : planche à bascule, une branche ou autre obstacle épais

### ➔ LE PROJET :

#### 1. LES ELEMENTS DE LA SECURITE DANS LA PRATIQUE :

- rappel des textes
- pourquoi l'agrément / rôle de l'intervenant / le projet d'activité
- conduite de groupe ( rappel des textes du code de la route et des règles de gestion d'un groupe à bicyclette / comment traverser un axe routier / reconnaître à pied un passage délicat en VTT,etc. )
- présentation du document « Le cyclisme » de l'équipe EPS 68
- le matériel : contrôle vélo / casque...

#### 2. RAPPEL DU PROJET SPECIFIQUE DE LA CLASSE / DE L'ECOLE :

- pourquoi ce projet au sein de la classe / de l'école ?
- lier ce projet aux programmes et plus particulièrement aux objectifs de l'EPS

### 3. PREPARATION D'UNE SEANCE :

- profil du groupe : indiquer l'effectif et la composition du groupe affecté aux intervenants
- Itinéraire : indiquer l'itinéraire lorsque cette activité se déroule en dehors de la cour de l'école et que plusieurs intervenants participent à l'enseignement de cette discipline
- contenu : le préparation doit être écrite
- rappel de la réglementation « rando » cf. document cadre réglementaire



## Divers

- recommandations d'ordre général : code de la route, sécurité, etc.
- propositions de situations pédagogiques
- mécanique et réglages
- bibliographie et sources



## Recommandations d'ordre général

La diversification des activités à caractère sportif qui sont proposées, et en particulier dans le domaine des Activités de Pleine Nature, a amené une extension de la pratique du cyclotourisme et du VTT. Ces activités se rejoignent au moins sur trois aspects :

- respect de l'environnement
- respect du Code de la Route
- entretien du matériel.

Elles ont également en commun la connaissance des règles simples de sécurité et d'organisation et, comme toute activité scolaire, une bonne connaissance de ses responsabilités.

### I – LE CODE DE LA ROUTE ET LE RESPECT DES REGLEMENTS

Utiliser un deux-roues ne dispense pas de l'observation des règlements généraux du Code de la Route :

- respecter la priorité à droite
- indiquer les changements de direction
- etc.

Toutefois, certains règlements, plus précisément destinés à ce moyen de locomotion, sont à connaître :

#### 1. Les panneaux spécifiques à connaître

- Cerclés de rouge, ils indiquent une interdiction
- Sur fond bleu, ils indiquent une obligation

#### 2. Pistes cyclables

L'usage des pistes cyclables est obligatoire là où elles existent (article R.190).

#### 3. Accès aux autoroutes

Un rappel : l'accès des autoroutes est interdit aux cycles (article 43.2).

#### 4. Circulation en groupe

La circulation en groupe implique que les cyclistes ne sont pas autorisés à rouler plus de deux de front sur la chaussée, et doivent se mettre en file simple :

- dès qu'un véhicule veut dépasser
- sur les routes étroites et sinueuses
- dès la chute du jour
- en cas de mauvais temps (pluie, neige, brouillard...)
- dans tous les cas où la visibilité est réduite (article R.189).

## 5. Recommandations en milieu naturel

Pour ne pas causer de dégâts au milieu naturel, quelques précautions sont à prendre :

- utiliser les sentiers balisés
- sur les territoires ONF, la circulation n'est pas autorisée hors des chemins ouverts à la circulation publique (article R.331.3 du Code Forestier)
- dans les réserves naturelles, la pratique du VTT est limitée à des itinéraires bien définis.

## II – UN MATERIEL EN BON ETAT

La plaque de propriétaire n'est plus obligatoire pour les cycles depuis 1995.

Il est indispensable de vérifier le matériel avant le départ (*Cf. tableau matériel ci-après*).

Un matériel en bon état doit s'utiliser de façon correcte.

Par exemple : pour freiner, toujours commencer par freiner légèrement à l'arrière (poignée droite), puis avec les deux freins.

Ne jamais utiliser le frein avant seul (poignée de gauche)

Ne pas oublier que la distance de freinage dépend de la vitesse de l'engin et de l'état de la chaussée.

A 30 kilomètres / heure, il faut compter environ 9 mètres sur chaussée sèche (compte tenu du temps de réaction), cette distance étant doublée sur chaussée mouillée.

## MATÉRIEL

<b>chaîne et dérailleur</b>	Doivent être bien lubrifiés
<b>freins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• au moins deux systèmes de freinage efficaces (un sur chaque roue) (article R.194) ;</li> <li>• les câbles graissés ;</li> <li>• les patins en bon état et bien en face des parois de la jante ;</li> <li>• sur VTT, un dispositif de sécurité destiné à retenir le câble de frein au-dessus de la roue en cas de rupture du câble principal.</li> </ul>
<b>guidon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les extrémités doivent être bouchées (poignées ou embouts) ;</li> <li>• doit être réglé pour que le tronc soit vertical ou légèrement incliné vers l'avant.</li> </ul>
<b>pneus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bien gonflés. Les pressions de gonflage minimale et maximale doivent être indiquées de façon visible sur le flanc des pneus. Surveiller l'usure : les sculptures doivent être visibles.</li> </ul>
<b>selle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doit être bien réglée en hauteur. Les pédales étant en position verticale, le pied qui est sur la plus basse doit être bien à plat et la jambe presque tendue ;</li> <li>• la tige de la selle et la potence de guidon d'un VTT ne doivent pas être sorties au-delà de la marque de sécurité (repère maxi ou marque circulaire).</li> </ul>
<b>vis et écrous</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à resserrer régulièrement, les petites vibrations ont tendance à les desserrer peu à peu.</li> </ul>
<b>avertisseur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un dispositif sonore d'avertissement est obligatoire et doit s'entendre à 50 mètres (article R. 198).</li> </ul>
<b>éclairage</b>	<p>Obligatoire pour les cycles dès la chute du jour ou lorsque les circonstances l'exigent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à l'avant : un feu jaune ou blanc, non éblouissant (article R. 195) ;</li> <li>• à l'arrière : un feu rouge (article R. 195) ;</li> <li>• s'assurer de la bonne marche de l'éclairage ;</li> <li>• les VTT n'étant pas pourvus de systèmes d'éclairage ne peuvent bien évidemment pas être utilisés de nuit.</li> </ul>
<b>dispositif réfléchissant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à l'arrière : un dispositif réfléchissant rouge (catadioptre) (article R. 196) ;</li> <li>• des dispositifs réfléchissants oranges sur les pédales et sur les rayons (article R. 196) ;</li> <li>• s'assurer de la propreté des systèmes réflectorisants.</li> </ul>

### III - UN EQUIPEMENT ADAPTE

<b>casque</b>	<b>obligatoire</b>
<b>chaussures</b>	Il n'est pas obligatoire d'avoir des chaussures spéciales. Toutefois, pour la pratique du VTT, il vaut mieux avoir des chaussures relativement rigides avec des semelles crantées. Bannir sabots, tongs, lacets trop longs, ...
<b>vêtements</b>	Pas d'équipement spécial, mais : <ul style="list-style-type: none"><li>• choisir de préférence des couleurs claires (qui réfléchissent mieux la lumière la nuit)</li><li>• utiliser des équipements spéciaux la nuit (brassards,...) ;</li><li>• prévoir un vêtement de pluie selon la météo et, de toute façon, en cas de randonnée sur plusieurs jours.</li></ul>
<b>lunettes</b>	Evitent les poussières et l'éblouissement dû au soleil.
<b>gants</b>	Permettent d'éviter les ampoules dues au frottement sur les poignées du guidon et les écorchures en cas de chute.
<b>genouillères et coudières</b>	Non obligatoires, peuvent être un élément de sécurité.

#### IV – ORGANISATION DE LA SORTIE

Il est bon de constituer de petits groupes d'une dizaine de personnes (douze maximum), séparés par une centaine de mètres pour faciliter les dépassements lorsqu'on circule sur une chaussée ordinaire. Deux rôles importants confiés à l'encadrement :

- **le leader de chaque groupe** : il règle l'allure, indique les changements de direction... ;
- **le serre-file** : il s'assure qu'aucun élément n'est « lâché ».

Prévoir des regroupements réguliers pour éviter l'éparpillement.

Il est indispensable de prévoir l'itinéraire avec soin, de l'avoir « repéré » auparavant (carrefours et virages dangereux, gravillons,...) :

- prévoir un itinéraire adapté aux capacités des participants (ne pas craindre d'établir un parcours trop court
- prévoir des abris possibles
- emporter une carte IGN au 1/25.000<sup>e</sup>
- téléphoner à la météo avant de partir (tél. : 08 36 68 08 + numéro département)
- dans l'itinéraire, éviter les voies de communication dangereuses
- emporter une trousse de secours (pansements adhésifs, antiseptique, pommade contre les meurtrissures et les foulures)
- emporter du matériel de réparation (clés, chambres à air ou pneus, démonte-pneus,...)
- si possible un téléphone portable.

Avant de partir, laisser à l'établissement :

- la liste des participants
- l'itinéraire
- les horaires prévus.

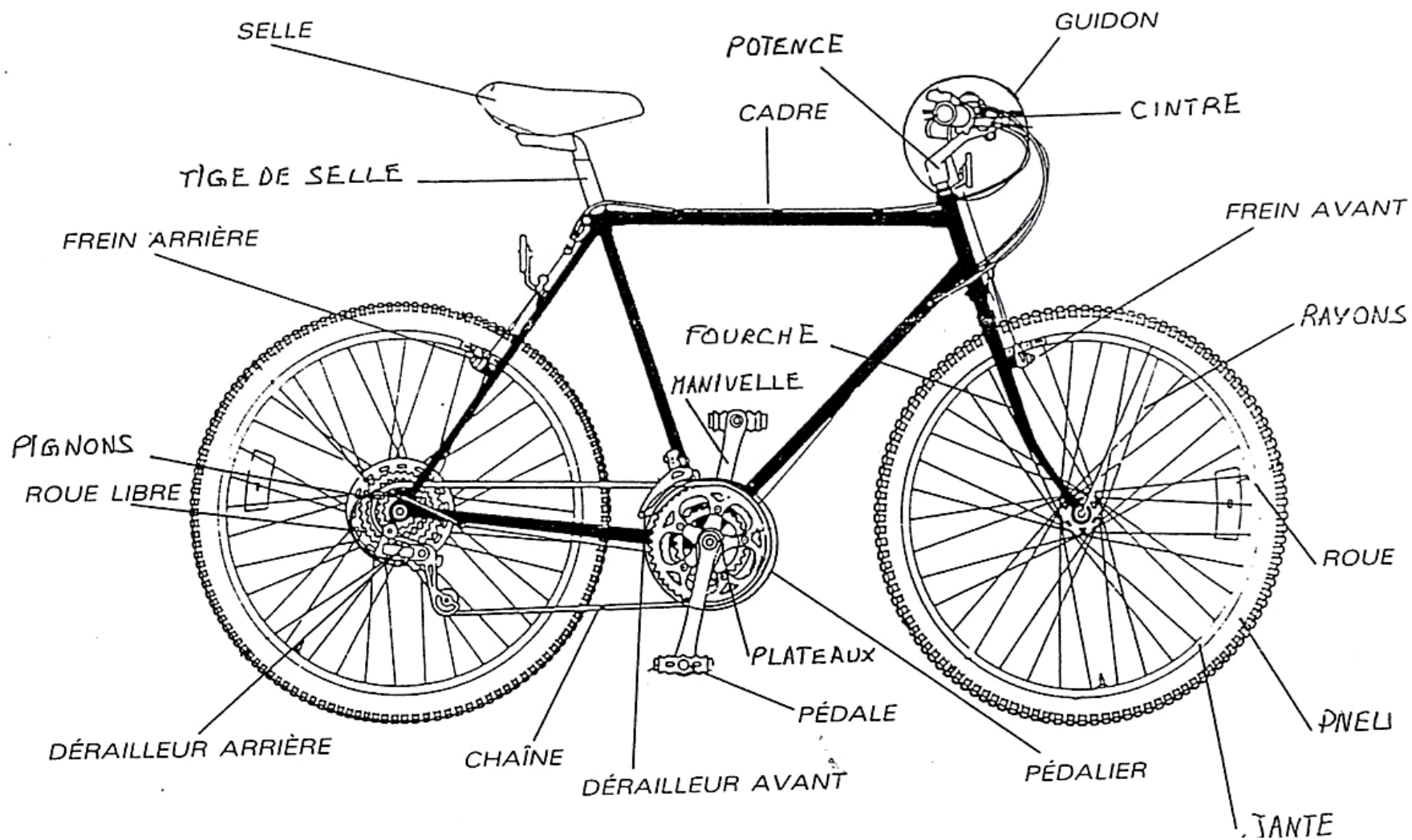


# Les 10 conseils du cyclotouriste averti

1. Le CODE DE LA ROUTE : Nous le respectons ainsi que les arrêtés de circulation
2. DEUX DE FRONT MAXIMUM, c'est autorisé à condition de nous remettre en file indienne dès que les conditions de circulation l'exigent ou à l'approche d'un véhicule voulant nous dépasser.
3. LE CASQUE : nous le portons car il est notre seule protection et il atténue la gravité des blessures.
4. LES AUTRES USAGERS : NOUS LES RESPECTONS. Nous prévenons les piétons ou les randonneurs que nous allons dépasser et ralentissons à leur approche.
5. LA NUIT, NOUS SOMMES VUS par une signalisation adaptée et efficace, sans oublier un éclairage en parfait état de marche.
6. NOUS PORTONS DES VETEMENTS CLAIRS et des accessoires réfléchissants, pour mieux être vus.
7. NOUS MAINTENONS NOTRE VELO EN PARFAIT ETAT : nous vérifions régulièrement l'état des pneumatiques, l'usure des patins de freins et des câbles.
8. En GROUPE, nous avertissons des DANGERS, des CHANGEMENTS DE DIRECTION, ainsi que des arrêts éventuels.
9. NOUS ADAPTONS ET MAITRISONS NOTRE COMPORTEMENT et NOTRE VITESSE, en fonction des situations et de notre état de fatigue.
10. EN CAS D'ACCIDENT : nous nous arrêtons impérativement sur l'accotement.

## PROPOSITIONS DE SITUATIONS PEDAGOGIQUES

En dehors de l'unité d'apprentissage qui reprend des situations proposées ci-dessous, il faut prévoir un contrôle technique des bicyclettes, une approche de la connaissance des différents organes et de leur réglage . (cf. fichier « mécanique et réglage » )



OBJECTIFS	CHOIX DU TERRAIN - SITUATIONS	CONSIGNES – ORGANISATION ET ACTIONS	OBSERVATIONS
<p>⇒ <b>DECOUVRIR LES CHANGEMENTS DE VITESSE AU NIVEAU DES PIGNONS</b></p> <p>⇒ <b>DECOUVRIR LES CHANGEMENTS DE VITESSE AU NIVEAU DES PLATEAUX</b></p>	<p>Terrain plat dégagé, mais délimité (macadam, herbe, stabilisé,...)</p> <p>Idem</p>	<p>→ Utiliser uniquement la <b>manette</b> ou la <b>poignée droite</b> en roulant (en ligne, en tournant, en dispersion).</p> <p>→ Utiliser la <b>manette</b> ou <b>la poignée gauche</b> en roulant (en ligne, en tournant, en dispersion).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manette droite = pignons à l'arrière</li> <li>• Manette gauche = plateaux à l'avant</li> </ul>
<p>⇒ <b>DECOUVRIR LE FREINAGE</b></p>	<p>→ Terrain plat, délimité</p> <p>→ Idem</p>	<p>→ A l'arrêt, serrer la poignée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- du frein Droit</li> <li>- du frein Gauche</li> </ul> <p>→ En roulant à petite vitesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en ligne au signal, freiner uniquement avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le frein arrière</li> <li>- le frein avant</li> <li>- avec les 2 freins</li> </ul> </li> <li>• Idem en tournant</li> <li>• Idem en dispersion</li> </ul> <p>(Le signal peut être sonore ou visuel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poignée droite = frein arrière</li> <li>• Poignée gauche = frein avant</li> </ul> <p>Plateau du milieu</p> <p>→ dérapage → OTB (Over The Bike) → arrêt stable</p> <p><b>CONCLUSION : IL FAUT TOUJOURS FREINER AVEC LES 2 FREINS</b></p>

<p>⇒ <b>MAITRISE DU FREINAGE SUR TERRAIN PLAT</b></p>	<p>→ Terrain plat, délimité</p> <p>→ Terrain plat avec obstacles (ex. : latte posée sur 2 plots)</p>	<p>→ 1 – 2 – 3 – SOLEIL</p> <p>→ En ligne : arrêt avant l'obstacle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance de freinage libre</li> <li>• zone de freinage imposée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obligation d'utiliser les 2 freins</li> <li>• Pour augmenter la maîtrise, limiter de plus en plus la zone de freinage.</li> </ul>
<p>⇒ <b>VERS LA MAITRISE DE LA PROPULSION ET DU FREINAGE</b></p>	<p>→ Terrain varié, sans obstacles, pente légère.</p>	<p>→ Plateau du milieu, choix du pignon adapté au terrain (montée ou descente) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• freinage libre</li> <li>• zone de freinage imposée</li> </ul>	
<p>⇒ <b>EQUILIBRATION</b></p>	<p>→ Terrain plat, délimité</p>	<p>→ Trouver différents moyens de monter sur le vélo : à droite, à gauche, à l'arrêt, en mouvement patinette,...</p> <p>→ Trouver différentes positions sur le vélo</p> <p>→ En dispersion ou en ligne, respecter la consigne verbale donnée : exemple : lever un bras, une jambe,...</p> <p>→ Rouler à 2 : jeu de l'ombre ou jeu du miroir : celui de derrière imite celui de devant.</p> <p>→ Evoluer à l'intérieur d'un espace donné qui se rétrécit, sans sortir des limites (sinon élimination).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Et différentes façons de descendre de vélo.</li> <li>• Importance du regard : regarder loin devant soi.</li> <li>• Prévoir une autre aire d'évolution pour les éliminés.</li> </ul>

<p>⇒ <b>S'ÉQUILIBRER EN RESTANT DANS L'AXE</b></p>	<p>→ Terrain plat, lattes, plots, planches</p>	<p>→ Passer dans les couloirs de plus en plus serrés.</p> <p>→ Passer sur une planche</p> <p>→ En ligne, se passer un objet en roulant de front</p> <p>→ Course de lenteur</p>	
<p>⇒ <b>SE GRANDIR, SE RAPETISSER DEPLACEMENT VERTICAL DU CYCLISTE</b></p>	<p>→ Terrain plat</p> <p>→ Terrain plat, élastiques, portiques,...</p> <p>→ Idem terrain varié.</p>	<p>→ Jeux de déplacement de matériel à hauteur et distances différentes en fonction du niveau de pratique.</p> <p>→ Passer sous l'obstacle sans le toucher</p> <p>→ Toucher l'objet avec tête, puis main</p> <p>→ En ligne par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se donner la main,</li> <li>• se toucher l'épaule,</li> <li>• se passer un objet,</li> <li>• se lancer un objet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redressement</li> </ul>



<p>⇒ <b>EQUILIBRATION EN COURBE</b></p>	<p>→ Terrain plat, puis accidenté</p> <p>→ Parcours matérialisés par des plots</p> <p>→ Terrain avec légère pente et arrêt sur le plat</p> <p>→ Terrain en pente de plus en plus importante.</p>	<p>→ Tourner sur un terrain de plus en plus petit, dans un sens puis dans l'autre.</p> <p>→ Plots de plus en plus rapprochés.</p> <p>→ Slalom décalé (minimum 3 m. entre chaque plot).</p> <p>→ Slalom décalé, roue AV / AR, assis Slalom décalé, roue AV / AR, debout</p> <p>→ Parcours en huit, libres puis matérialisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas poser pieds à terre</li> <li>• avoir les pédales parallèles dans les virages</li> <li>• avoir la selle entre les cuisses en position debout</li> </ul> <p>→ parcours avec virages matérialisés par des cordes ou des constrifoot de plus en plus serrés</p> <p>→ Succession de virages matérialisés.</p> <p>→ Idem</p> <p>→ Idem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penser à la bonne position.</li> </ul>
---	--	---	---

<p>⇒ <b>TRAVAIL DE LA POSITION DE DESCENTE</b></p>	<p>→ Terrain en pente</p>	<p>→ Se lever de la selle  → Manivelles (axes des pédales) à l'horizontale  → <b>IMPORTANT</b> : il ne faut pas serrer le cadre avec les cuisses et les genoux  → Sensation de « pousser le vélo en avant » sans se raidir au niveau des coudes et des genoux :  → Déplacement du bassin vers l'arrière de la selle  → Ne pas se coucher sur le vélo.</p>	
<p>⇒ <b>EVICION ET FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES :</b></p> <p>→ <b>EN RESTANT EN CONTACT AVEC LE SOL (AVALEMENT)</b></p> <p>→ <b>EN SOULEVANT LA ROUE AVANT</b></p>	<p>→ Creux et bosses (ex. piste de bicross)</p> <p>→ Terrain plat, lattes posées au sol : d'abord 1, puis 2 à 3 lattes espacées de 4 m. environs.</p>	<p>→ Déplacement longitudinal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en descente, prendre « la position de descente »</li> <li>- en remontant, revenir vers l'avant en tirant sur le guidon.</li> </ul> <p>→ <b>IMPORTANT</b> : utiliser la technique du ressort position debout :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• épaules à l'aplomb du cintre,</li> <li>• yeux au-dessus de la roue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant tout l'avalement « creux-bosses, ne pas s'asseoir sur la selle.</li> <li>• En fonction de la vitesse, ne pas hésiter à pédaler dans la remontée de la bosse.</li> <li>• En descente, ne pas oublier la position des manivelles.</li> <li>• Compression / allégement</li> </ul> <p>Travail en roue libre après avoir pris de l'élan.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Franchir la latte sans la toucher avec la roue avant</b></li> <li>• <b>Franchissement en hauteur</b></li> </ul>	<p>→ A partir de 10 cm : caillebotis, troncs, racines,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appuyer sur le guidon</li> <li>• puis tirer sur le guidon</li> </ul> <p>→ Idem lattes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poser la roue avant sur l'obstacle (marche avec changement de niveau) ou au-delà (tronc, racine)</li> <li>• Il faut pédaler dès que la roue avant reprend contact</li> </ul>	<p>→ Compression du ressort → Détente du ressort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propulsion</li> </ul>
---	---	--	---

## MECANIQUE / MATERIEL

### CONSEILS DE BASE :

- **Vérifier la taille de la bicyclette** : pieds par terre assis sur la selle pour un débutant / sur la pointe des pieds pour un débrouillé. La tige de selle sur un VTT peut être abaissée en descente afin d'abaisser le centre de gravité.
- **Hauteur de la selle** en règle générale : assis sur la selle, on doit pouvoir toucher le sol avec la pointe des pieds.
- **Gonflage des pneus** :
  - en VTT entre 3 et 4 bars, pas trop sinon il y a usure centrale et moins bonne adhérence en tout terrain
  - route 6 à 7 bars
- Laver la bicyclette après une sortie / la sécher / huiler le dérailleur, la chaîne, les pièces du groupe frein / changement de vitesse. Préférer de l'huile à de la graisse qui accroche la saleté.
- **CHANGER UNE FOIS PAR AN LA CHAÎNE ET LES GAINES DE FREIN / DERAILLEUR**. Cela évite de changer notamment les pignons arrières qui s'usent en même temps que la chaîne, et cela évite aussi de perturber le fonctionnement du dérailleur pour cause de gaine rouillée.
- **USURE DE LA CHAÎNE**. On peut la constater en regardant s'il y a du jeu entre les maillons et les dents du plateau sur lesquelles elle passe. A noter également que certaines dents du plateaux sont émoussées afin de permettre un meilleur passage des vitesses. Des dents trop usées sont également un signe d'usure de la chaîne.
- **NE PAS TOUCHER A LA POTENCE DANGER DE DEREGLAGE GRAVE**. On peut rehausser la potence en la changeant pour un modèle plus haut ou plus en avancée. La longueur de la tige de selle ne doit pas dépasser le repère marqué sous peine de se tordre ou casser.
- **LES CORNES** sur les VTT servent en montée à plaquer la bicyclette au sol afin de lui donner une meilleure adhérence. Il faudrait donc qu'elles soient pratiquement à l'horizontal.

### REGLAGE DES FREINS :

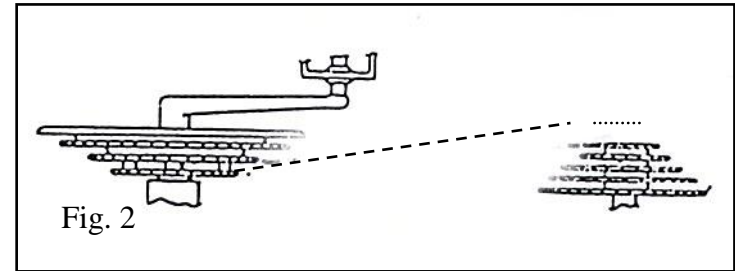
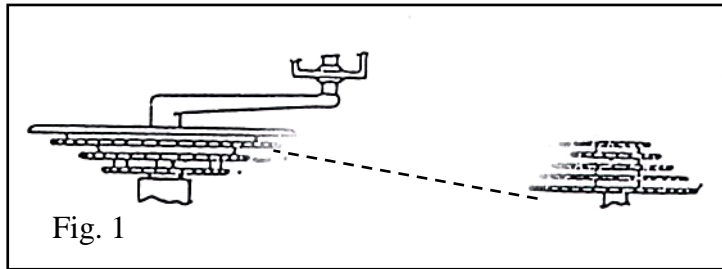
- **PATINS DE FREIN** : Desserrer la vis se trouvant près de la poignée / caler le patin contre la roue en intercalant un morceau de carton de un millimètre en arrière de celui-ci. Resserrer la vis.
- On peut également régler la poignée afin de la rendre accessible aux enfants qui ont une petite main ou peu de force. Tourner une petite vis latérale sur la poignée permet de rapprocher le levier de la poignée.
- Les VTT achetés en grande surface avec des poignées en résine sont souvent trop fragiles et d'une efficacité douteuse.

### REGLAGE DU DERAILLEUR :

- En général dérégler les vis arrières aléatoirement conduit à dérégler tout le système. **EN FAIT IL SUFFIT LA PLUPART DU TEMPS DE TOURNER LA VIS SE TROUVANT A L'ARRIERE DU DERAILLEUR D'UN CRAN VERS LA DROITE OU LA GAUCHE POUR RETENDRE LE CABLE**. On peut aussi le retendre à l'aide du tendeur de câble se trouvant à la sortie du câble de sélection des vitesses.
- Les petites vis arrières servent à régler les butées des pignons.

## LA PROPULSION :

- Utilisation du dérailleur :



Positions de la chaîne à éviter :  
Fig. 1 : grand plateau / grand pignon  
Fig. 2 : petit plateau / petit pignon  
La tension de la chaîne est trop importante !

## BIBLIOGRAPHIE

Livret de la sécurité routière  
Cyclisme à l'école (Essai de réponses Revue EPS)  
La bicyclette à l'école (Essai de réponses Revue EPS)  
VTT Educatif (Ed. Amphora de J.P. Amouroux)

## SOURCES DES DOCUMENTS

Fiches de séances de l'unité d'apprentissage : CPC Wittenheim

Documents USEP 68

Photos :     \* rencontres sportives « journées aventure » de la circonscription de Saint-Louis (de Patrice Michel)  
              \* journée VTT avec l'USEP 68 à Orbey (de Patrice Michel et Ghislaine Zipper)  
              \* sortie avec l'école de Mollau (de Jean-Marie Zipper)

et maintenant  
bonne route à tous !



Document conçu et réalisé  
par l'équipe des conseillers pédagogiques EPS 68  
Inspection Académique du Haut-Rhin  
Novembre 2007