

**Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique**  
**Adapter ses équilibres et ses déplacements**  
**à des environnements et des contraintes variés**

**Cycle 1 – étape 3**

**Activité de référence : DE ROULE**

**Recommandations – Préconisations**

**La séance**

Avant le cycle, les enfants auront utilisé librement les différents types d'engins pendant les récréations

**Les 4 temps de la séance :**

**Temps 1** : le temps d'exploration, d'expérimentation et de recherche de sensations doit être le temps le plus long de la séance. Cette exploration est libre dans un espace aménagé (laisser les élèves agir sans leur donner des retours d'information).

**Temps 2** : le temps de socialisation permet aux élèves d'expérimenter les propositions des autres élèves.

**Temps 3** : le temps de structuration (ou de stabilisation) doit permettre à l'enseignant de dégager les modalités d'exécution.

**Temps 4** : le temps de réinvestissement (répétition, entraînement) permet à l'enseignant de donner à l'élève des retours d'information pendant que l'élève agit.

Au début du cycle d'activité, le temps 1 représentera la quasi-totalité du temps de la séance. Il diminuera progressivement au profit des autres temps au fur et à mesure de l'avancée dans le cycle d'activité.

Exemple d'engins roulants instables : trottinette 2 roues, draisienne 2 roues, vélos sans stabilisateurs.

**L'unité d'apprentissage**

Sécurité : Les règles de fonctionnement sont à préciser : définir les trajets de l'aller et retour ; attendre dans la file d'attente en étant debout à côté de son engin ; ...

Aménagement de l'espace :

- Il doit être riche, varié, attrayant, structuré par des repères matérialisés.

- Privilégier l'espace extérieur suffisamment grand et balisé par des repères fixes : marquages au sol et des repères mobiles (lattes, plots, ...).

- Prévoir de multiplier les dispositifs de manière à diminuer le temps d'attente.

Dynamique d'apprentissage

- L'enseignant met en mots les actions avec le vocabulaire spécifique à l'activité pendant la séance et en classe.

- Qu'il existe dans la cour de récréation un parcours fixe ou pas, il faut permettre aux élèves d'utiliser librement les engins pendant le temps de récréation dans le respect des règles de sécurité et/ou de circulation apprises au cours des séances.

**Exemple(s) de séance(s)**

- Les situations doivent être présentées dans l'ordre de leur numérotation car elles respectent une progressivité. Exemple : séance 3 = évolution 1 de la situation 2 + situation 3.

- Chaque consigne doit comporter : le but, les critères de réussite, les règles de fonctionnement. Les modalités d'exécution seront données au temps 3.

- Chaque situation peut être reprise durant plusieurs séances.

**Terminologie utilisée pour les situations**

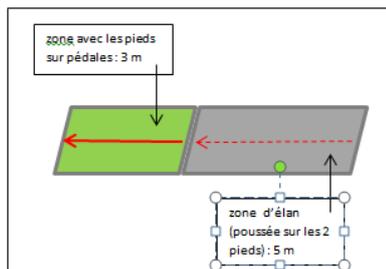
**B** : but, ce que l'élève doit faire      **CR** : critère de réussite, gain      **R** : règles (droits, devoirs)      **OR** : organisation

**ME** : modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu)      **E** : évolutions

**Notion à construire** : Utiliser des engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.

**Nom de la situation 1** : Je cherche les pédales

**Objectif d'apprentissage** : Se déplacer sur un vélo avec des freins et un pignon libre, sans stabilisateur.



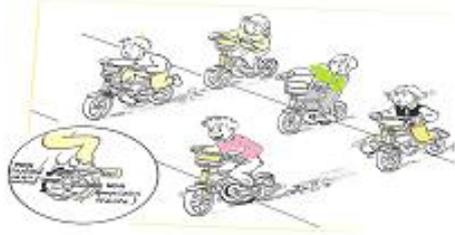
**But** : Traverser la zone délimitée en posant les pieds sur les pédales.  
**Critère de Réussite** : Parvenir à poser les pieds sur les pédales dans la zone délimitée et sans poser les pieds à terre.  
**Organisation** : 1 vélo par binôme. Une zone d'élan (de poussée) avec les deux pieds de 5 m, suivie d'une zone « pieds sur les pédales » de 3 mètres  
**Modalités d'exécution** : Prendre une vitesse suffisante dans la zone d'élan pour maintenir l'équilibre, puis poser les pieds sur les pédales.  
**Evolution** : ① Même procédure mais sans regarder les pédales.  
 ② Commencer à pédaler dans la zone délimitée.

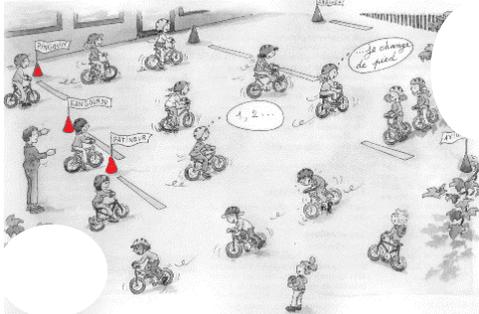
**Notion à construire** : Utiliser des engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.

**Nom de la situation 2** : Ça pédale !

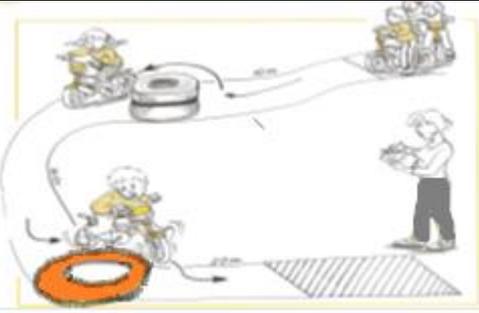


**B** : Traverser la zone délimitée en pédalant.  
**CR** : Franchir la zone sans poser les pieds à terre et en pédalant.  
**OR** : Une zone d'élan de 3m suivie d'une zone pour mettre les pieds sur les pédales de 5m suivie d'une zone de pédalage de 5m.  
**ME** : Prendre suffisamment de vitesse en draisienne puis trouver les pédales sans les regarder et appuyer alternativement sur les deux pédales.  
**E** : ① Allonger la zone de pédalage.

<b>Notion à construire :</b> <i>Utiliser des engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.</i>	
<b>Nom de la situation 3 :</b> <i>Je démarre !</i>	<b>Objectif d'apprentissage :</b> <i>Se déplacer sur un vélo avec des freins et un pignon libre, sans stabilisateur.</i>
	<p><b>B :</b> Démarrer en appuyant avec un pied sur une pédale.  <b>CR :</b> Traverser la zone délimitée par des lignes en appuyant sur une pédale, départ arrêté.  <b>R :</b> Respecter les règles de sécurité : attendre debout à côté de l'engin. Revenir par le côté, à pied en tenant son vélo. Passer dans les deux rôles (cycliste, piéton).  <b>OR :</b> Une ligne de départ, une deuxième ligne à 5 mètres (zone à franchir). Multiplier le dispositif. 1 vélo par binôme.  <b>ME :</b> Placer la pédale à la bonne hauteur (ni trop haut, ni trop bas).  <b>E :</b> ① Augmenter progressivement la zone à franchir ou prévoir plusieurs zones</p>

<b>Notion à construire :</b> <i>Utiliser des engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.</i>	
<b>Nom de la situation 4 :</b> <i>Je roule dans un circuit</i>	<b>Objectif d'apprentissage :</b> <i>Se déplacer sur un vélo avec des freins et un pignon libre, sans stabilisateur.</i>
	<p><b>B :</b> Réaliser le circuit  <b>CR :</b> Réaliser 3 fois le circuit, en respectant les règles.  <b>R :</b> Respecter les distances de sécurité.  <b>OR :</b> Plusieurs circuits en parallèle ; les élèves sont répartis sur les circuits (40m environ). Vélos avec selles adaptées - 4/5 élèves à la fois.  <b>ME :</b> Démarrage en draisienne puis pédalage.  <b>E :</b> ① Agrandir le circuit.          ② Augmenter le nombre d'élèves par circuit.          ③ Augmenter le nombre de tours.</p>

<b>Notion à construire :</b> <i>Utiliser des engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.</i>	
<b>Nom de la situation 5 :</b> <i>Je freine</i>	<b>Objectif d'apprentissage :</b> <i>Maîtriser sa vitesse. Piloter un engin instable (trottinette et/ou draisienne)</i>
	<p><b>B :</b> Freiner afin de s'arrêter dans une zone donnée.  <b>CR :</b> S'arrêter 3 fois sur 5 dans la zone sans commencer à freiner trop tôt.  <b>OR :</b> Plots ou traçages au sol.          Plusieurs couloirs parallèles terminés par une zone d'arrêt.  <b>ME :</b> Les élèves roulent dans leur couloir et doivent arrêter le vélo dans la zone en freinant (avec les 2 freins).  <b>E :</b> ① Se déplacer sur un terrain légèrement descendant.          ② Réduire la longueur de la zone d'arrêt (minimum 3 m).</p>

<b>Notion à construire :</b> <i>Utiliser des engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.</i>	
<b>Nom de la situation 6 :</b> <i>Le parcours</i>	<b>Objectif d'apprentissage :</b> <i>Maîtriser sa vitesse. Piloter un engin instable (trottinette et/ou draisienne)</i>
	<p><b>B :</b> Réaliser le parcours.  <b>CR :</b> Effectuer le trajet sans arrêt, sans sortir du circuit, s'arrêter dans la zone prévue.  <b>R :</b> Quand le premier élève a effectué la moitié du trajet (placer un repère visuel à cet endroit), le suivant peut partir.  <b>OR :</b> Parcours d'une quarantaine de mètres parsemer de gros obstacles (cerceaux, ...). Zone d'arrêt de 1.50 m.  <b>ME :</b> cf. situations 1 à 5.  <b>E :</b> ① Ajouter une zone sans les pieds.</p>