

Compétence au cycle 3 : Adapter ses déplacements à des environnements variés		Nom du jeu : Parcours vélo	Activité : De roule : réaliser un parcours d'actions diverses en vélo
Objectif d'apprentissage : Contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire (cf Validation de l'APER)			
Descriptif de la tâche :			
But	Savoir circuler sur des parcours dans des lieux protégés		
Dispositif	Dans la cour, organiser 3 ateliers en partageant la classe en 3 : <u>Contrôler sa vitesse</u> : un couloir d'accélération de 15 m matérialisé par des plots puis une zone de freinage matérialisée par 3 barres posées en équilibre sur des plots et espacées de 40 cm. <u>Contrôler sa trajectoire</u> : un couloir de départ en entonnoir (barres au sol) puis un slalom entre 6 plots espacés de 2m. <u>Contrôler son équilibre</u> : une zone de franchissement d'obstacles (planches posées au sol) puis une zone de ralenti de 5m.		
Consigne	« Vous allez effectuer 3 essais dans chaque atelier. Pour l'atelier de vitesse vous devrez faire tomber la première barre sans faire tomber les barres suivantes. Pour l'atelier de trajectoire, vous devrez réaliser le parcours sans toucher ou oublier une porte. Pour l'atelier d'équilibre, vous devrez réaliser le parcours en essayant de poser le moins possible le pied au sol. Pour chaque atelier, vous noterez vos performances dans un tableau. Vous devrez changer d'atelier au signal ».		
Critères de réussite	Réaliser un parcours de vitesse, de trajectoire et d'équilibre en améliorant sa performance.		

Comportements attendus	Difficultés rencontrées	Conseils pour progresser
Contrôler sa vitesse : anticiper la distance de freinage par rapport à sa vitesse.	-freinage tardif -refus de prise de vitesse	→ -matérialiser un point de décélération -imposer une accélération jusqu'au point de décélération
Contrôler sa trajectoire : suivre les trajectoires imposées sans faire d'écart	-départ en zigzag -portes manquées ou renversées	→ -contrôler les 1 ^{ères} impulsions sur les pédales (départ pédale en haut) -contrôler sa vitesse et anticiper les enchaînements de portes
Contrôler son équilibre : franchir les obstacles et maintenir son équilibre en modifiant sa position sur le vélo et en agissant sur le guidon	-des pertes d'équilibre -des manœuvres de guidon trop brusques	→ -se désolidariser de la selle (en danseuse) -alléger l'avant du vélo en soulevant le guidon au passage des obstacles

Trame de variance

Simplifier Contrôler sa vitesse : agrandir l'espace entre les barres -allonger la zone de décélération -utiliser le frein-avant en freinage d'appoint Contrôler sa trajectoire : élargir l'entonnoir -espacer les portes, décaler les plots pour en élargir le passage Contrôler son équilibre : -réduire la hauteur des obstacles -proposer un temps minimal de 10 secondes pour traverser la zone de ralenti	Complexifier Contrôler sa vitesse : raccourcir la zone de décélération Contrôler sa trajectoire : réduire l'espace entre les plots et/ou aligner les plots pour réduire le passage des portes. Contrôler son équilibre : -augmenter le nombre d'obstacles -différencier les obstacles (plus ou moins hauts ou larges) -imposer un temps de sur-place
Sécurité Avant la séance, vérification des équipements (pneus, freins) Port du casque obligatoire Privilégier le freinage de la roue arrière L'enseignant se place à un endroit central pour avoir une vue d'ensemble. Bien préciser les couloirs de retour une fois l'atelier réalisé.	Evaluation Renseigner une fiche individuelle de relevés des performances pour chacun des ateliers. Contrôler sa vitesse : nombre de barres tombées Contrôler sa trajectoire : nombre de portes franchies Contrôler sa vitesse : nombre de reprises d'appuis plantaires