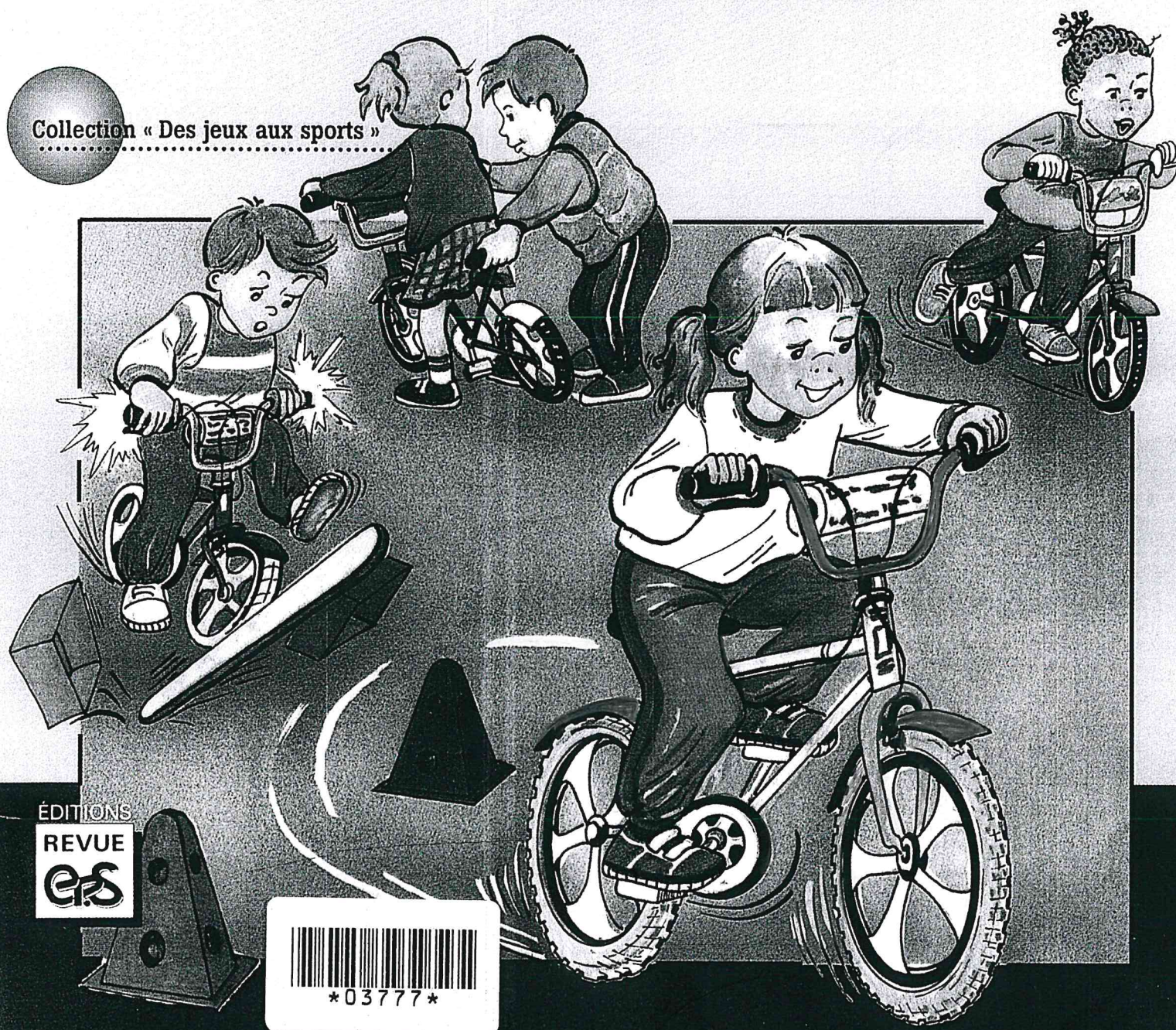


Apprendre à faire du **vélo** dès la maternelle

Marie-José Le Calvez
Francine Renard

Collection « Des jeux aux sports »



ÉDITIONS
REVUE
es



03777

COMPÉTENCES MISES EN ŒUVRE

Première unité

Je suis capable :

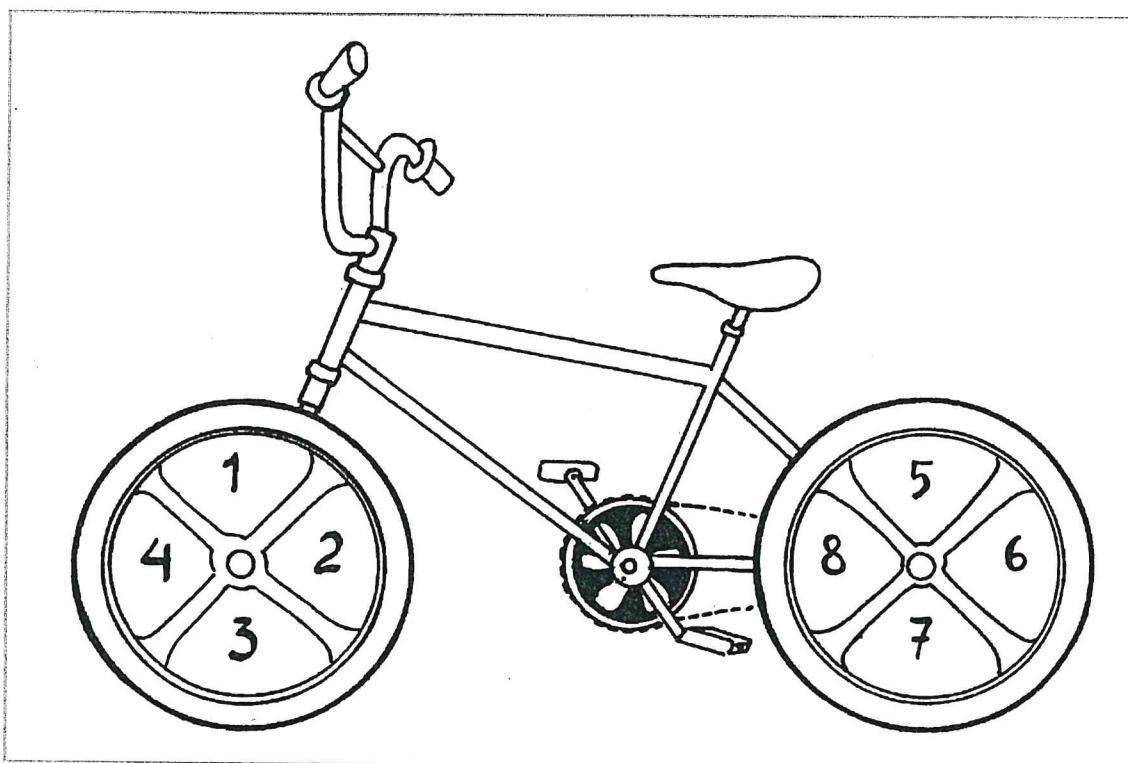
- 1 de mettre mon vélo sur ses roues et de le maintenir en équilibre
- 2 de tenir mon vélo et de le guider en respectant un tracé,
- 3 de me déplacer en patinette debout en respectant un tracé,
- 4 de pousser un objet avec la roue avant de mon vélo en me propulsant en draisienne,
- 5 de me déplacer en patinette assis, tout en respectant un tracé,
- 6 d'annoncer par avance la zone 1, 2, 3 ou 4 que je vais atteindre après avoir pris mon élan,
- 7 de me déplacer à la même allure que mon camarade, piéton ou cycliste,
- 8 d'effectuer le circuit complet.

Seconde unité

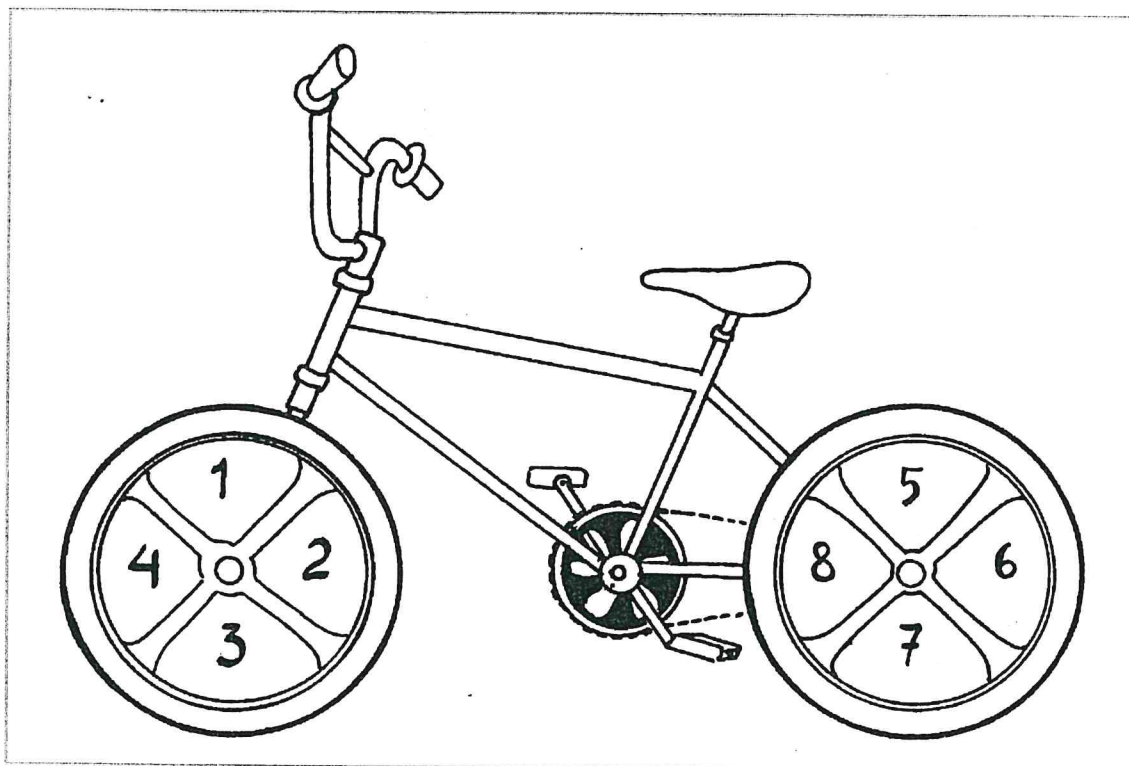
Je suis capable :

- 1 d'enjamber le cadre et de m'asseoir sur la selle,
- 2 de démarrer mon vélo et de maintenir mon équilibre au moins trois secondes sans pédaler,
- 3 après avoir pris suffisamment d'élan, de poser et d'enlever le pieds des pédales plusieurs fois,
- 4 de démarrer et d'enchaîner trois tours de pédales,
- 5 de maintenir la rotation des pédales dans une légère montée,
- 6 de rouler en tenant le guidon d'une seule main,
- 7 de m'immobiliser uniquement à l'aide des freins à moins de 30 cm d'un obstacle,
- 8 d'effectuer le circuit complet à allure soutenue.

Première unité



Seconde unité





Première unité d'apprentissage

J'utilise mon vélo comme une patinette,
puis comme une draisienne

4 séances

Pour entrer dans l'activité

manipuler son vélo

je mets mon vélo sur ses deux roues

je me positionne par rapport au vélo

je reste à côté du vélo

j'échange mon vélo

de 10 à 12 séances

Pour apprendre et progresser

s'équilibrer

je joue à la patinette

je m'équilibre longtemps

je patine assis

se propulser

je joue à la draisienne

je prends de l'élan

je découvre mes freins

se propulser et conduire

je régule ma vitesse

je m'arrête dans une zone précise

1 séance

Pour évaluer

je réalise un parcours en draisienne et je m'arrête précisément

SITUATION 1: je mets mon vélo sur ses deux roues

Redresser le vélo.

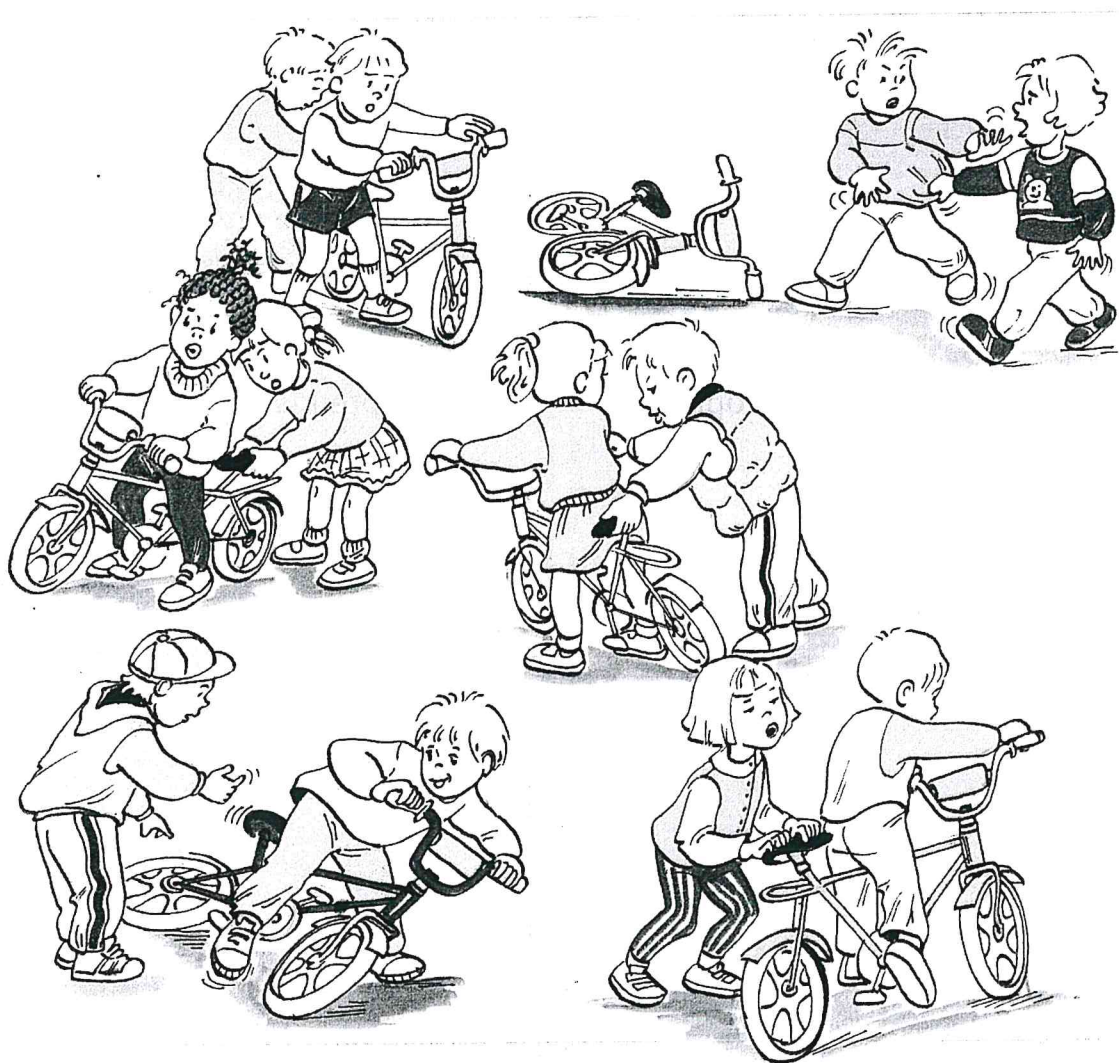
Tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour, deux enfants par vélo.

Le vélo est levé en une seule manipulation par les deux enfants.

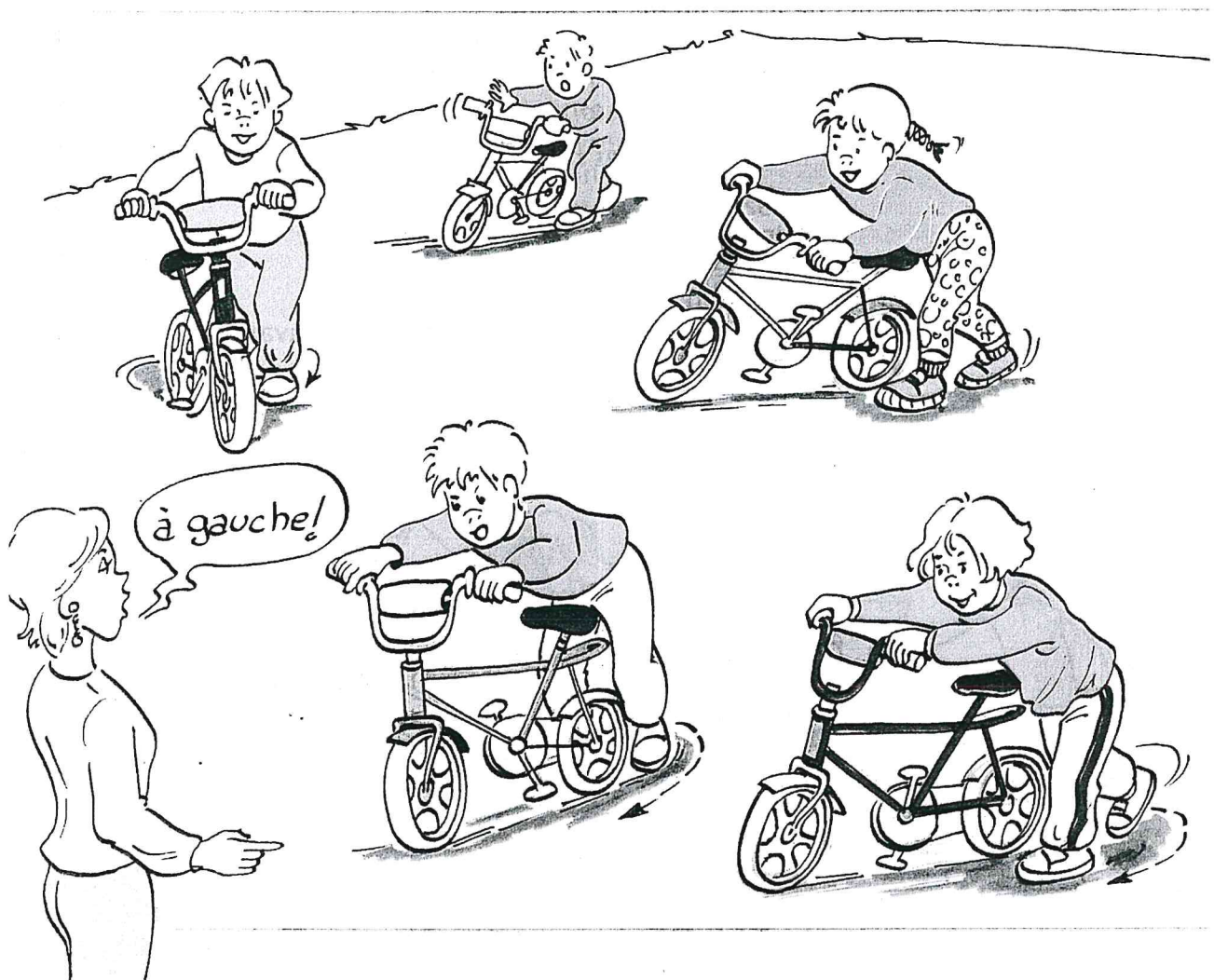
Effectuer seul la manipulation (un vélo par enfant ou chacun son tour).

Tirer le vélo vers soi en le tenant soit par le guidon et la selle, soit par le guidon seul.

Enjamber le vélo et le relever par les deux poignées.



SITUATION 2: je me positionne par rapport au vélo



Se placer par rapport à l'objet.

En dispersion : tous les enfants sont face à l'enseignant ; chacun tient un vélo en main.

Au signal, déplace-toi pour te retrouver de l'autre côté du vélo.

Le vélo ne tombe pas, l'enseignant contrôle que tous les enfants se retrouvent bien de l'autre côté.

Se placer par rapport au vélo en suivant la consigne orale : à droite puis à gauche, devant puis derrière.

SITUATION 3: je reste à côté du vélo

But

Manier son vélo en restant à côté.

Description

Tous les enfants, munis de leur vélo, se déplacent dans l'espace, en dispersion.

Consigne

Tiens ton vélo, et promène-toi partout dans la cour.

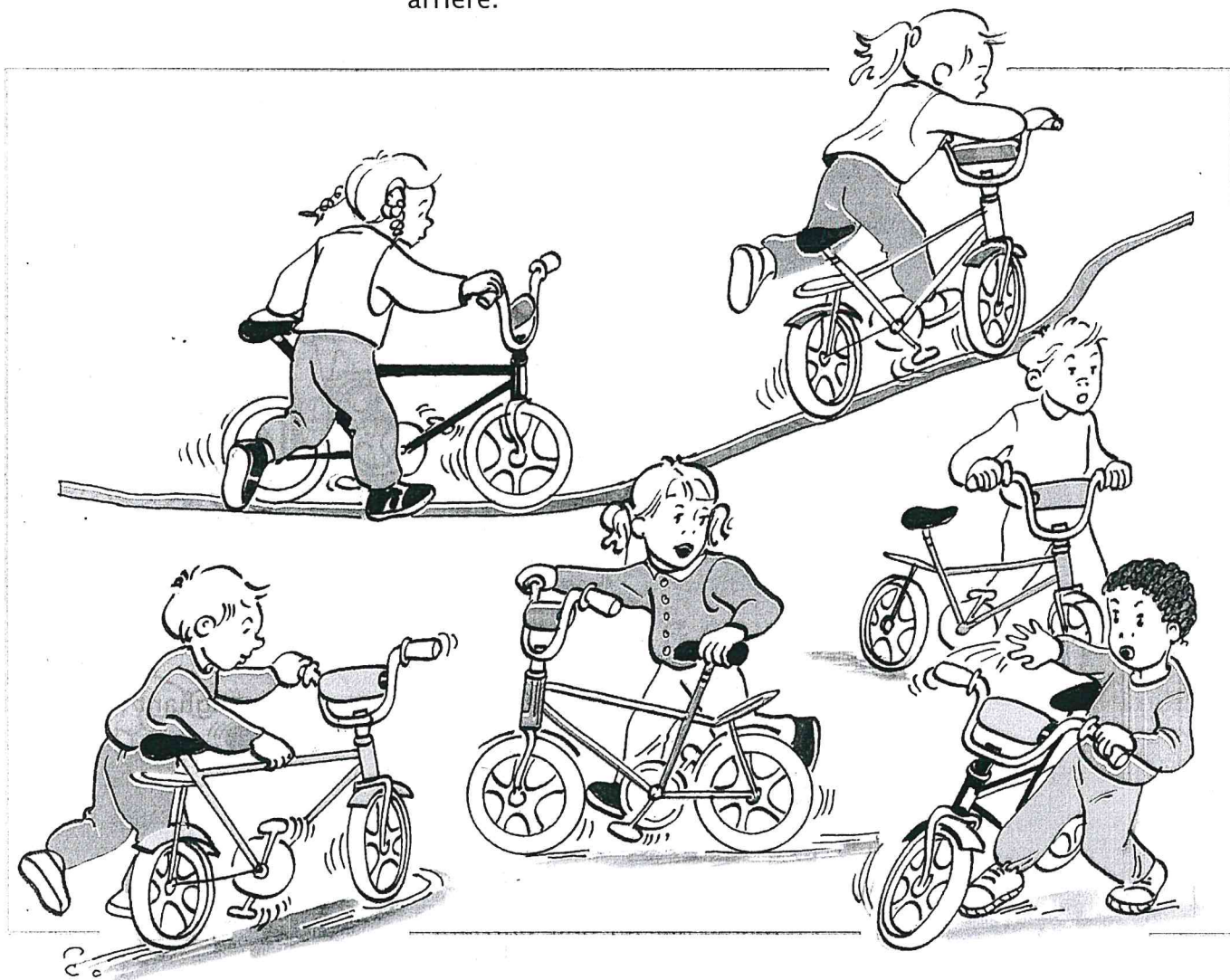
Critère de réalisation

Les vélos ne tombent pas et ne se heurtent pas.

Variantes

Tenue du vélo :

- les deux mains sur les poignées du vélo,
- une main sur une poignée, l'autre sur la selle,
- une main sur une poignée l'autre sur le cadre,
- une main sur la potence, en soulevant la roue avant, puis la roue arrière.



Variantes

Déplacement :

- en marchant en avant, en arrière,
- en courant.

Place de l'enfant :

- à gauche du vélo,
- à droite du vélo,
- près du vélo,
- éloigné du vélo,
- devant, face au guidon.

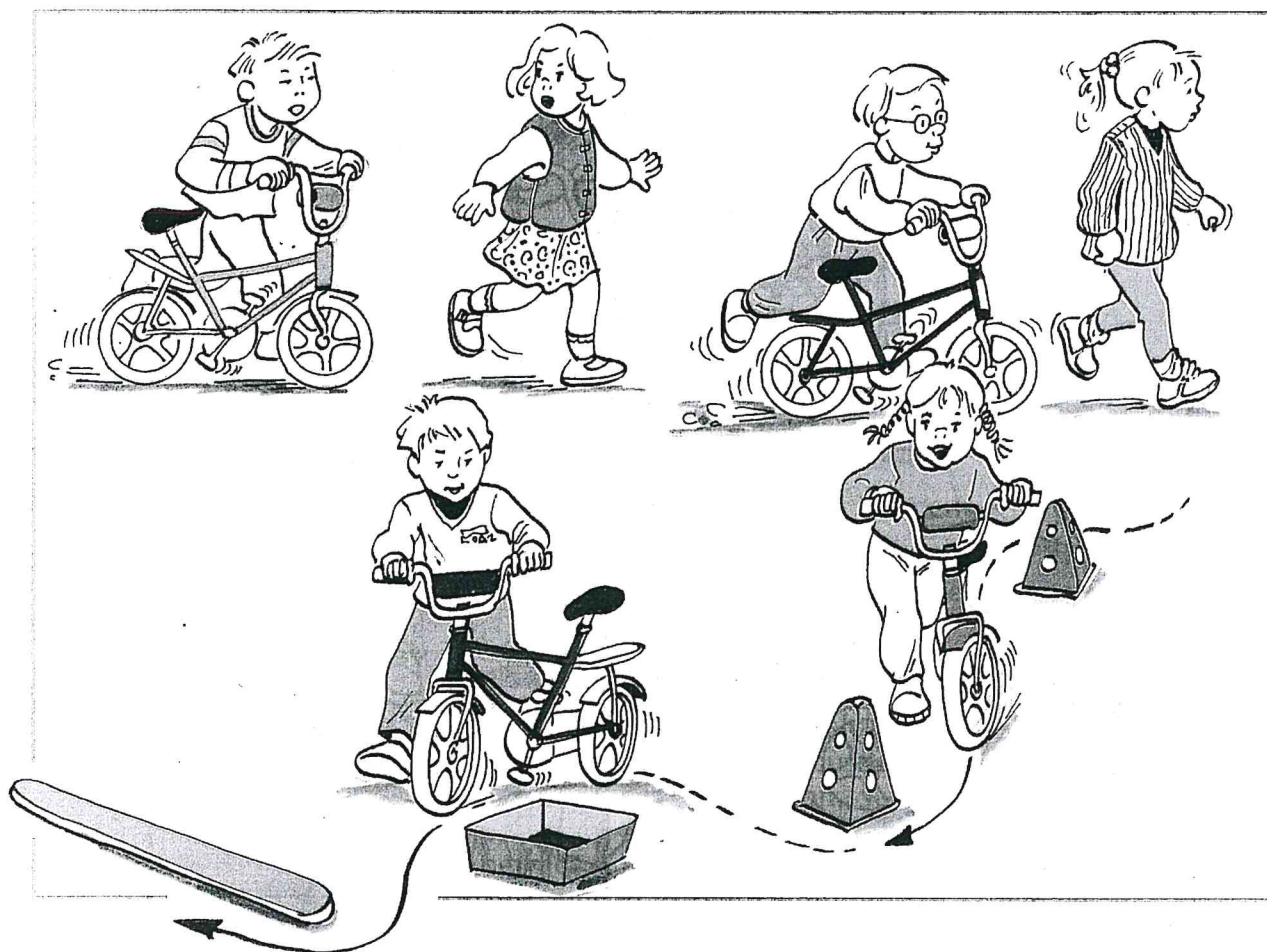
Trajet :

- suivre un circuit tracé au sol (largeur d'au moins 1 m),
- suivre un camarade (un sans vélo ou les deux avec vélos),
- suivre un camarade, au signal le second dépasse le premier et devient le conducteur,
- se suivre à plusieurs,
- faire un slalom (cônes ou plots à 2 m les uns des autres),
- organiser une course par vagues de quatre à cinq enfants, franchir le premier la ligne d'arrivée avec une tenue imposée ou libre.

Obstacles :

- suivre un trajet imposé, parsemé d'obstacles plus ou moins hauts, sans que les roues touchent les objets (lattes, cerceaux, anneaux, boîtes à chaussures).

NB : disposer les obstacles de façon à les faire franchir d'arrière en avant et latéralement.



SITUATION 4: j'échange mon vélo

But

Échanger son vélo avec un autre enfant.

Description

En dispersion : chaque enfant possède un vélo et se déplace dans l'espace en marchant à côté (tenue du vélo au choix de l'enfant).

Consigne

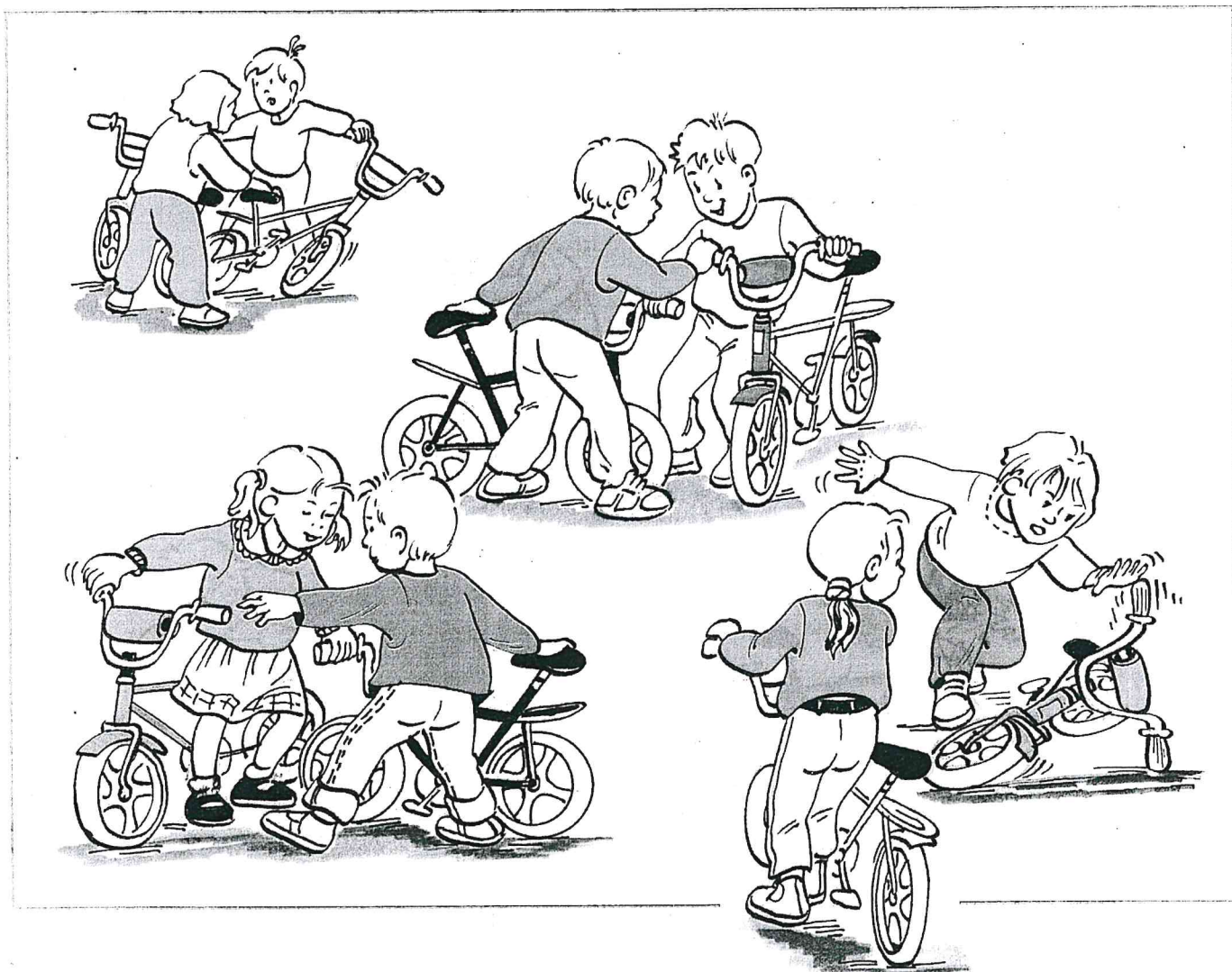
Tiens ton vélo, promène-toi partout, au signal (tambourin, frappé de mains, etc.), choisis un camarade et échange ton vélo avec le sien.

Critère de réalisation

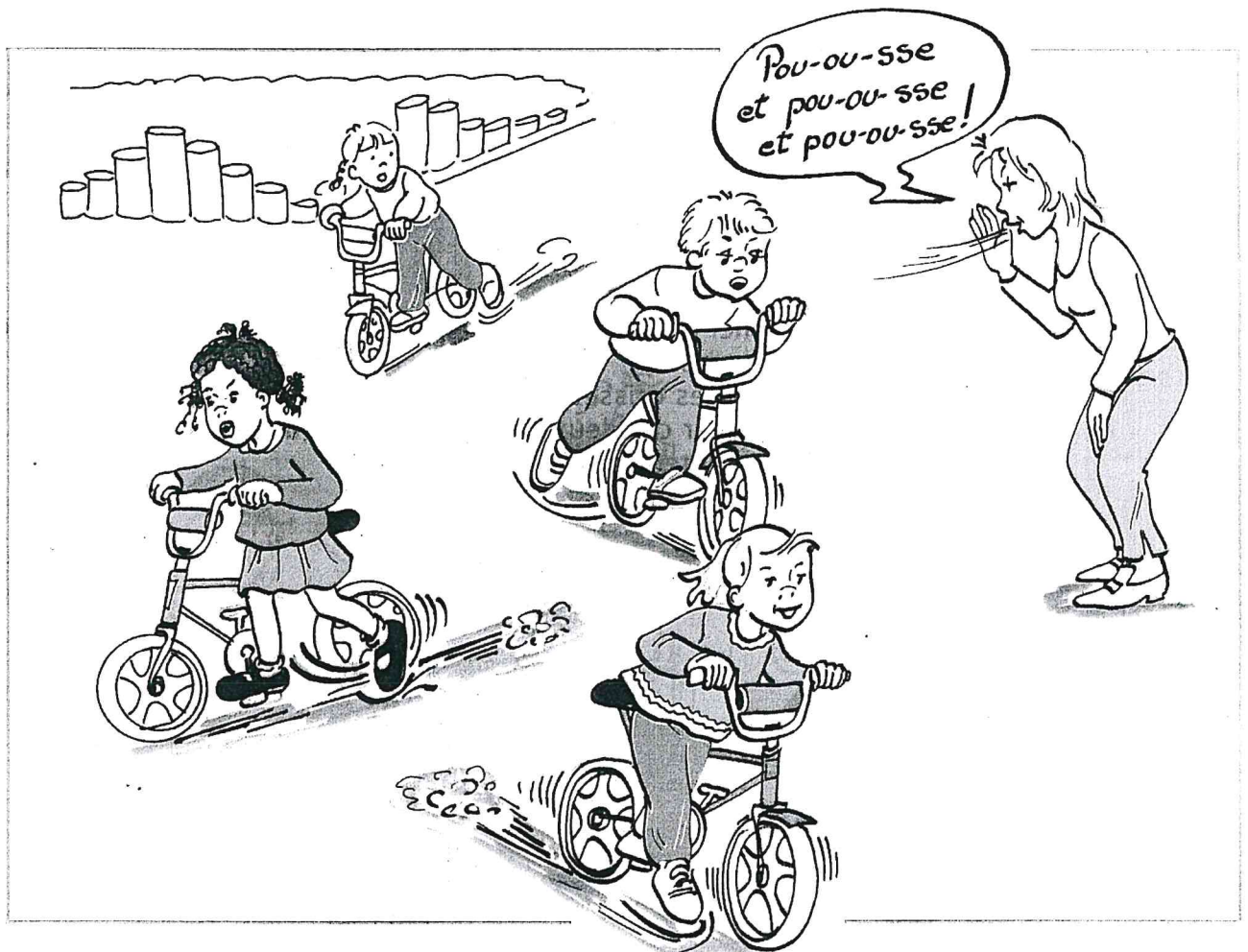
Aucun vélo ne doit tomber au sol.

Variantes

- Échanger son vélo en fonction de la couleur : la même ou une différente.
- Échanger son vélo avec l'enfant qui se trouve le plus près de soi (contrainte : l'enfant n'a plus le choix).



SITUATION 5: je joue à la patinette



But	Se déplacer en patinette debout.
Description	En dispersion : les élèves tiennent leur guidon à deux mains et se placent indifféremment à gauche ou à droite du vélo.
Consigne	<i>Utilise ton vélo comme une patinette.</i>
Critère de réalisation	L'enfant pose et maintient son pied sur la pédale et se déplace par poussées successives au sol sur l'autre pied.
Variantes	• Se placer à droite du vélo, puis à gauche. • Le jeu du « pousse-pousse » : les enfants se placent en patinette debout et, en dispersion, se déplacent en suivant le tempo donné par la voix de l'enseignant : « Pousse et pousse et pousse ! ». Ce jeu permet d'augmenter l'intensité de la poussée de manière prolongée ainsi que la durée d'équilibre sur la pédale.

SITUATION 6: je m'équilibre longtemps

But

Rester en équilibre debout sur la pédale.

Description

En vagues : les enfants sont en position de patinette debout. Devant chaque colonne d'enfants, des caissettes sont alignées.

Consigne

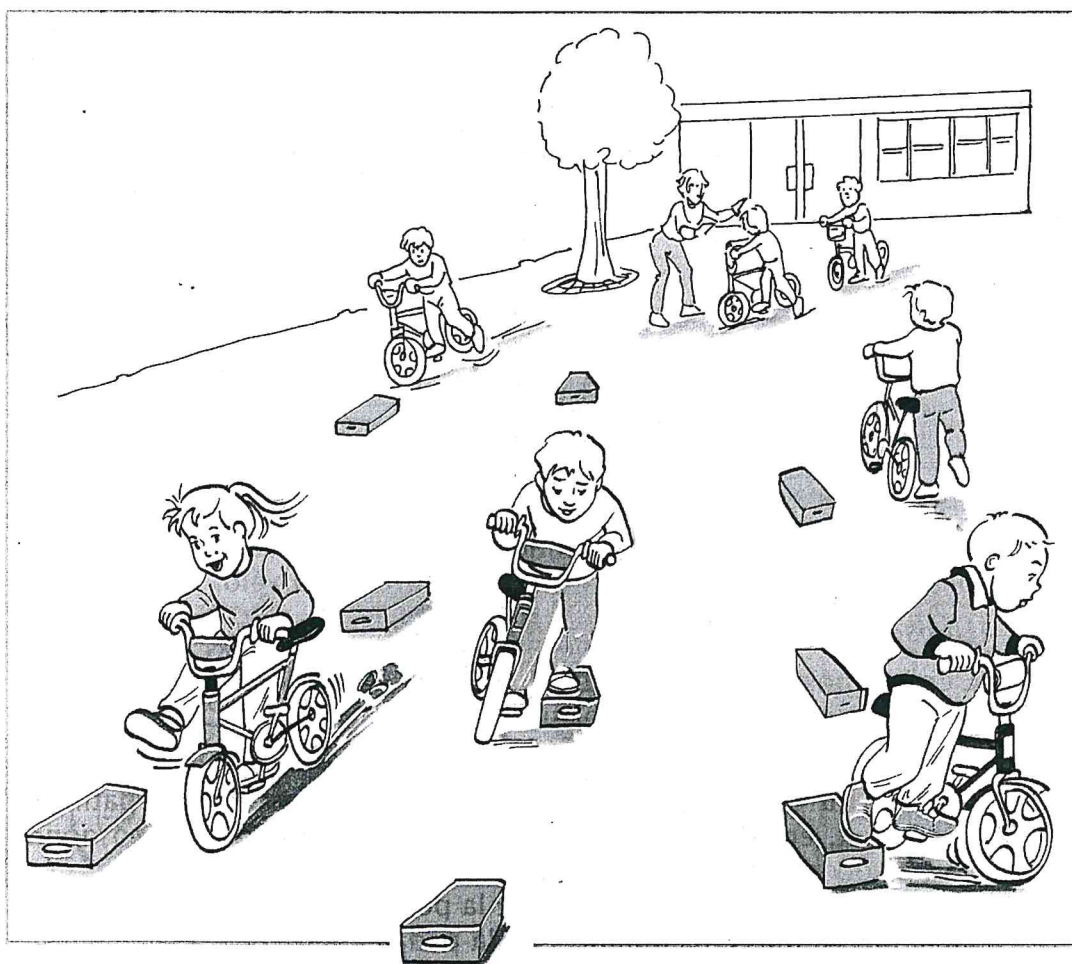
Patine, le pied libre au sol, arrête-toi en posant le pied sur une caissette et repars à ton gré.

Critère de réalisation

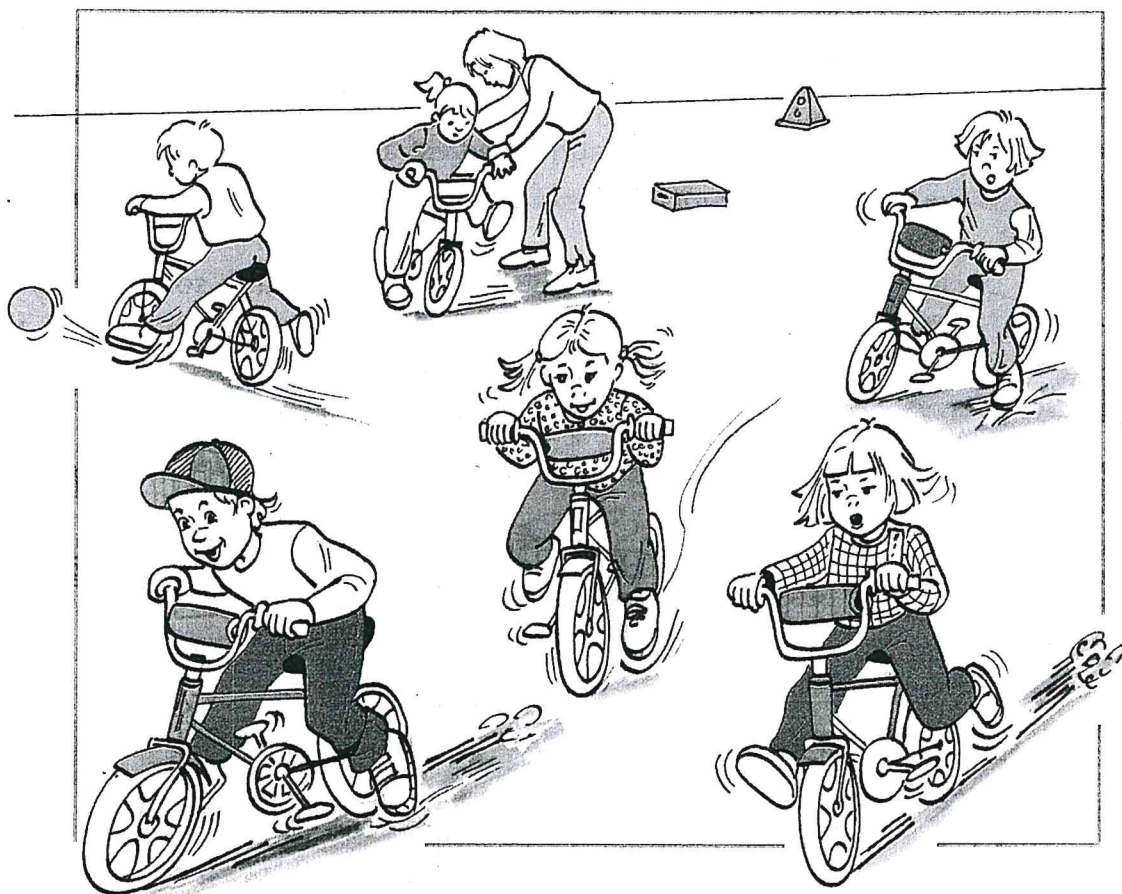
L'arrêt s'effectue sans heurt (la caissette ne bouge pas) et le pied sur la pédale est maintenu.

Variante

- Aligner les caissettes mais les espacer les unes des autres (de 1 ou 2 m environ).
- Placer les caissettes en dispersion.
- Effectuer ces deux variantes de chaque côté du vélo.
- Augmenter l'allure d'exécution.



SITUATION 7: je joue à la draisiennne



But

Propulser son vélo en draisiennne.

Description

Les enfants sont assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, à plat sur le sol.

Consigne

Déplace-toi en poussant au sol avec les pieds.

Critère de réalisation

L'enfant ne tombe pas et se déplace.

Variantes

- Imposer l'alternance des pieds pour la poussée au sol.
- Imposer la simultanéité des pieds pour la poussée au sol.
- Changer les trajets (voir la variante de la situation 3, p. 17).
- Pousser un objet (caissette, ballon) devant soi.

SITUATION 8: je patine assis

But

Se déplacer en patinette assis.

Description

En dispersion : les enfants sont assis soit sur la selle du vélo, soit sur le cadre, soit sur le porte-bagages, selon leur préférence et en fonction du vélo qu'ils possèdent. Un pied repose sur une pédale placée en bas, l'autre pied est au sol.

Consigne

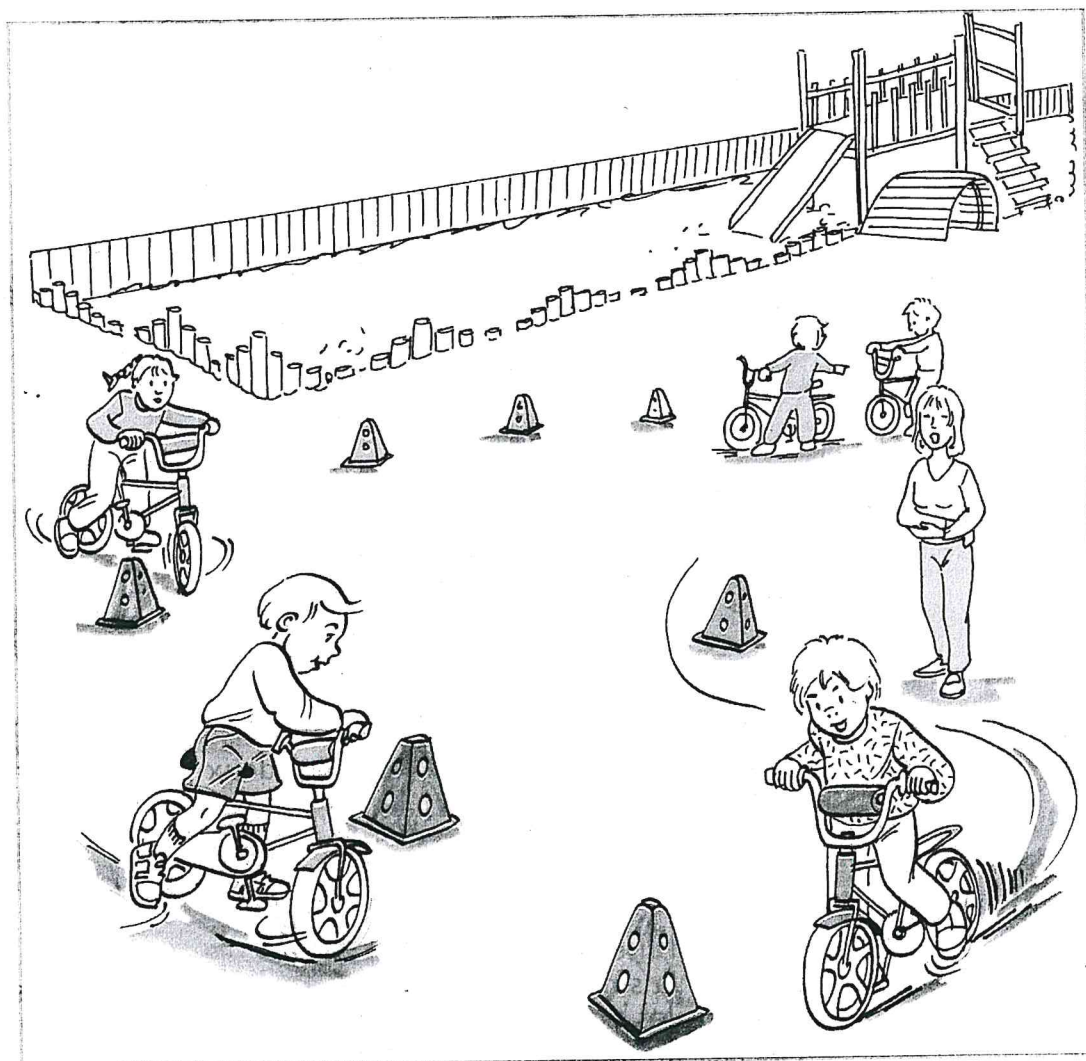
Déplace-toi à l'aide du pied qui se trouve au sol comme sur une patinette.

Critère de réalisation

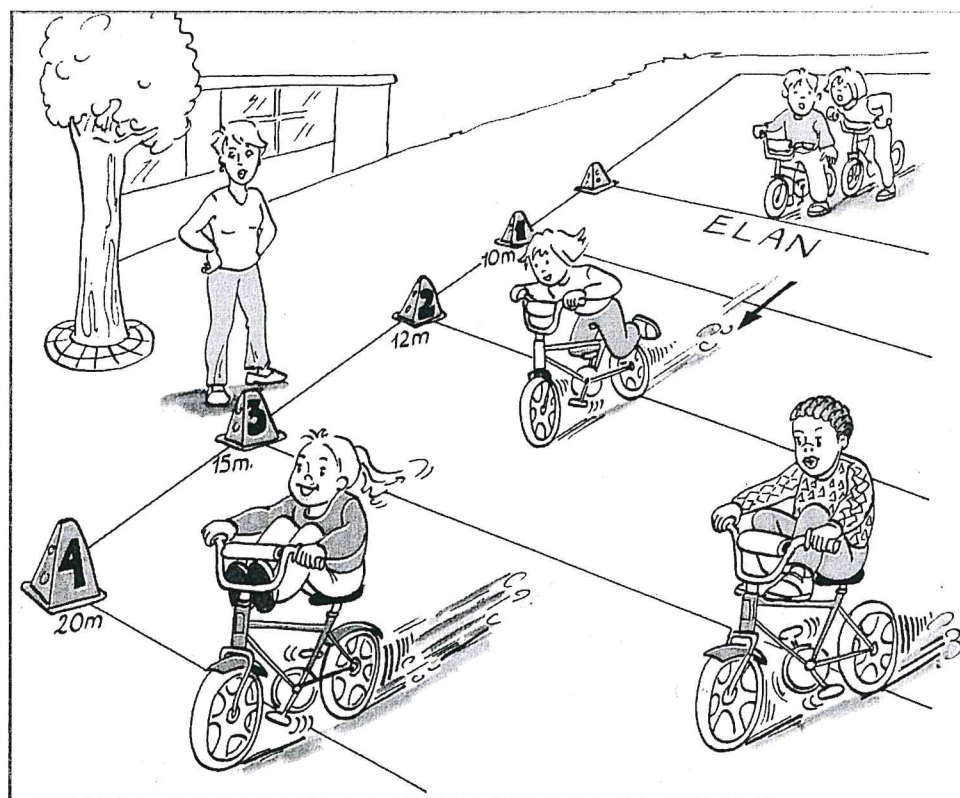
L'enfant ne tombe pas, se déplace et garde son pied sur la pédale.

Variante

Changer les trajets (voir la variante de la situation 3, p. 17).



SITUATION 9: je prends de l'élan



Bre

Description

Consigne

Critère de réalisation

Variations

Prendre de l'élan et aller le plus loin possible

En vagues : l'espace est partagé en zones successives (une zone d'élan, plusieurs zones de longueur différente).

Pousse sur ton pied (ou sur les deux, selon ta position de départ) et essaie d'atteindre la zone 4 sans mettre les pieds au sol.

L'enfant atteint au moins trois fois de suite la zone 4.

- Imposer, en draisienne, la poussée alternative des pieds, puis la poussée simultanée.
- Imposer, en patinette assise puis debout, la poussée du pied gauche puis du pied droit.
- En dispersion : pousser un objet (caissette ou ballon) avec la roue de devant (en draisienne, puis en patinette).
- En dispersion : pousser un objet au sol et compter au moins jusqu'à cinq avant de mettre le(s) pied(s) au sol. Exercice à réaliser individuellement ou collectivement.

SITUATION 10: je découvre mes freins

But

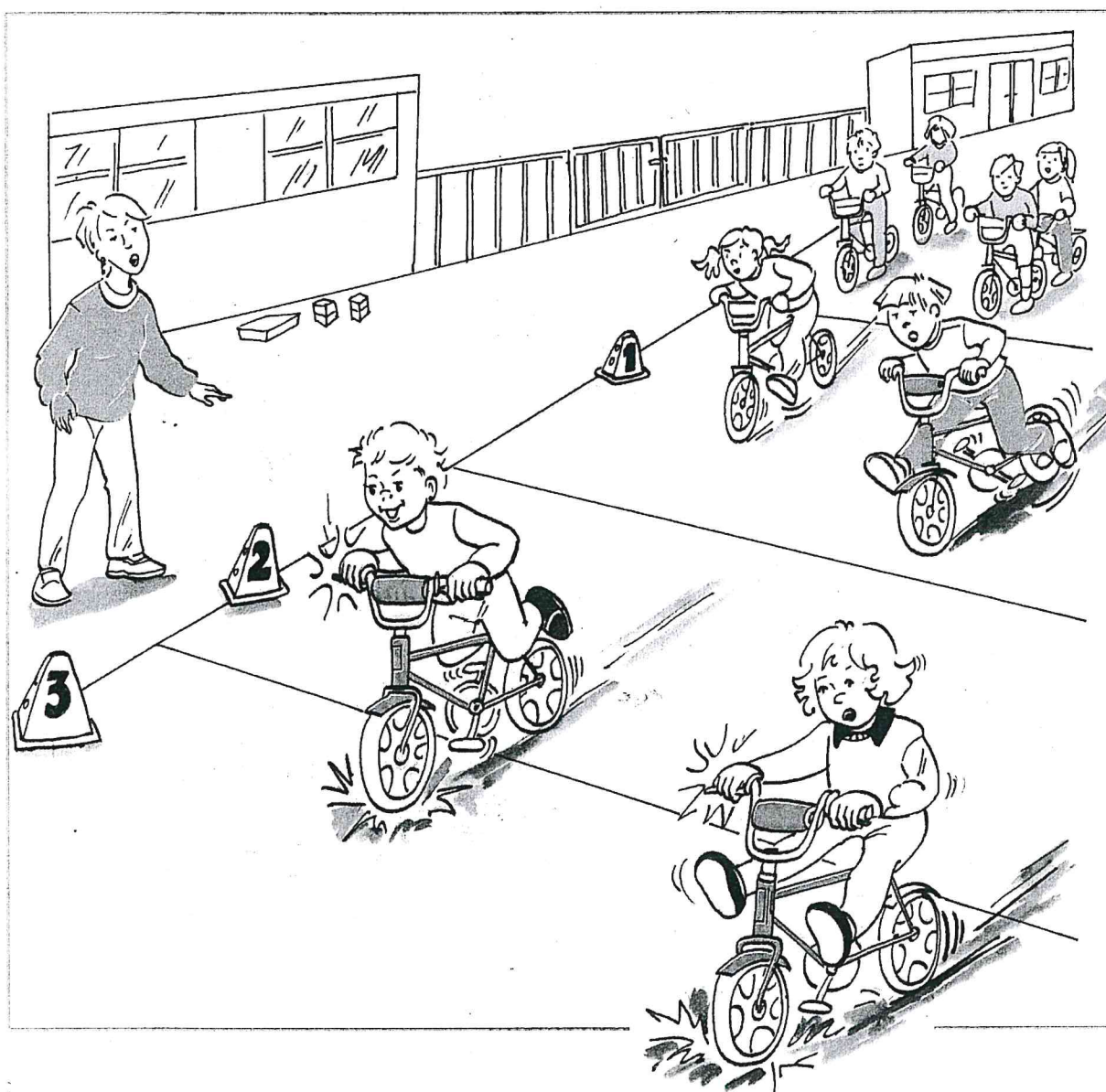
Se servir des freins dans une zone précise.

Description

Les enfants sont en vagues de quatre dans la zone 1. Ils prennent leur élan en draisienne, roulent en s'équilibrant dans la zone 2, freinent du frein arrière dans la zone 3 et reposent les pieds au sol.

Consigne

Pousse sur tes pieds jusqu'à la 1^{re} ligne, laisse rouler ton vélo, les pieds en l'air, jusqu'à la 2^e ligne et freine jusqu'à l'arrêt complet du vélo.



SITUATION 11: je règle ma vitesse

But

Se déplacer l'un à côté de l'autre en respectant l'allure imposée par le piéton.

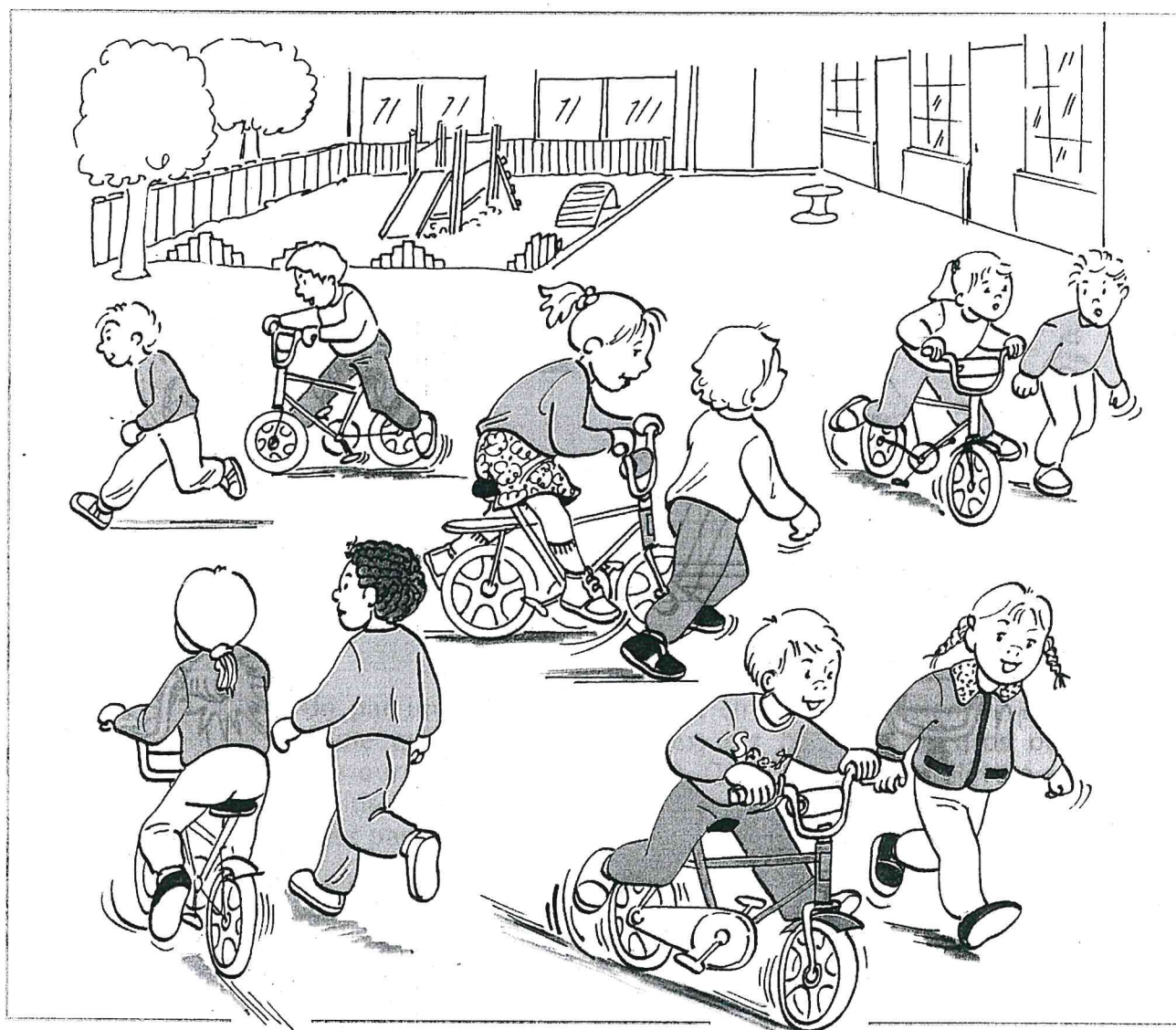
Description

En dispersion, par groupe de deux :

- un enfant avec son vélo, en draisienne,
- un enfant sans vélo à côté.

Consigne

Pousse sur tes pieds pour aller à la même vitesse que ton coéquipier.



SITUATION 12: je m'arrête dans une zone précise

But

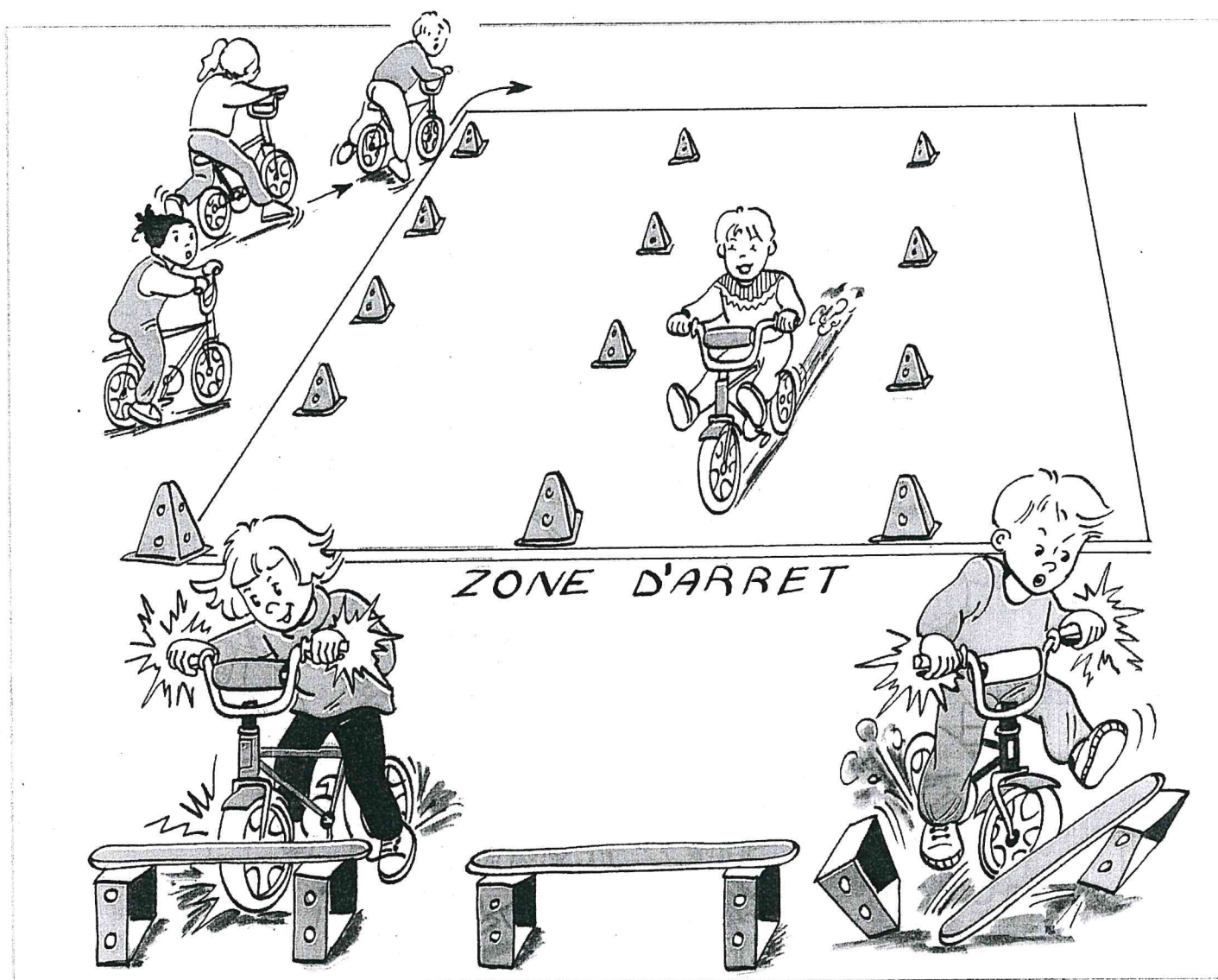
S'arrêter après avoir pris de la vitesse.

Description

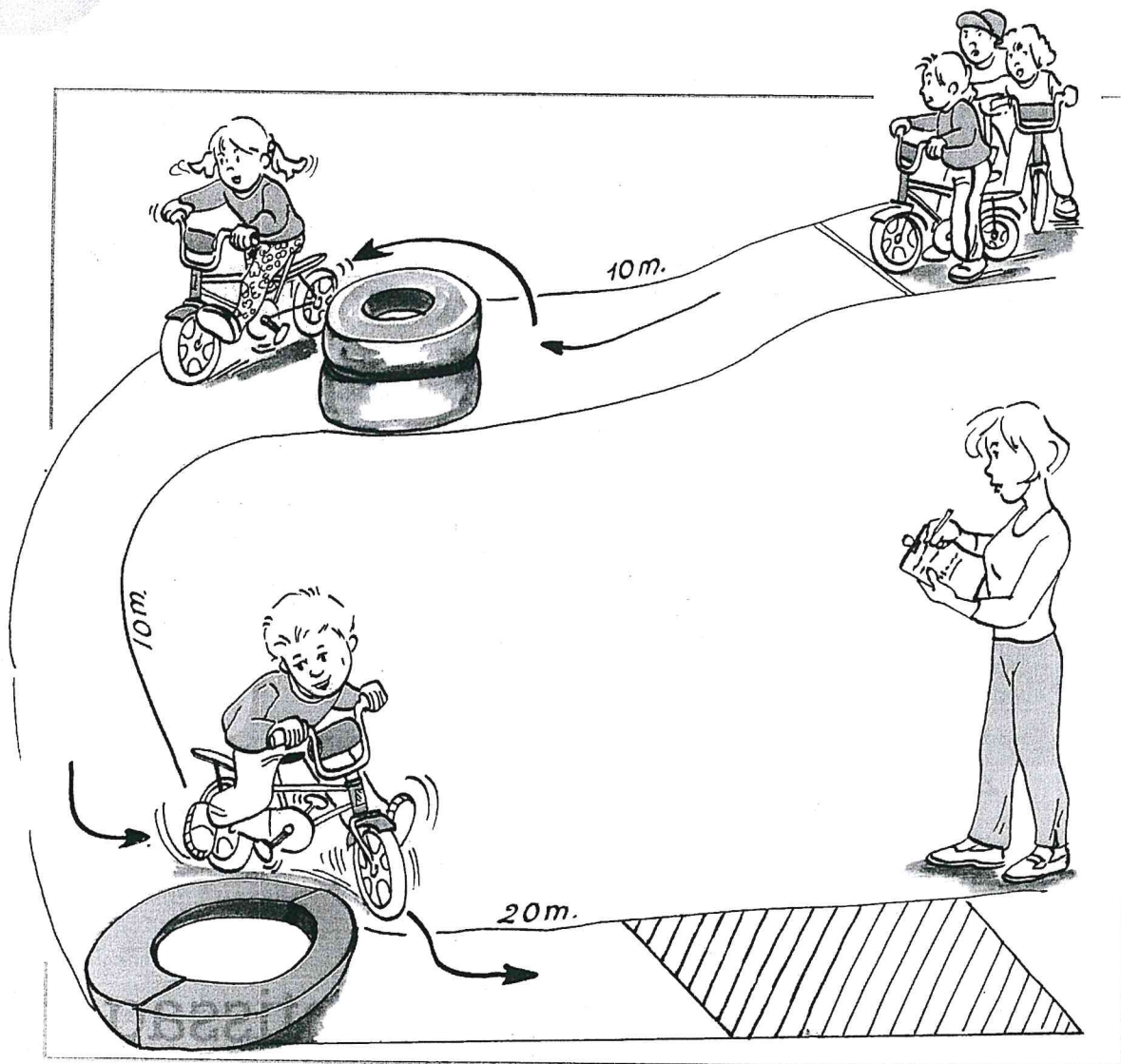
En vagues : les enfants ont une piste rectiligne devant eux, matérialisée par des plots. Au bout de la piste, une latte repose sur deux caissettes verticales (un repère situé 1,50 m avant cet obstacle délimite la zone d'arrêt).

Consigne

Pousse très fort sur tes pieds pour prendre de la vitesse et arrête-toi dans la zone sans faire tomber la latte.



SITUATION 13: évaluation



Description

Un par un, les élèves font un circuit en draisienne. Le parcours, d'une quarantaine de mètres, est parsemé de gros obstacles à contourner (pneus, cerceaux). Quand le premier élève a effectué la moitié de son trajet (placer un repère visuel à cet endroit), le suivant peut partir, et ainsi de suite.

Consigne

En draisienne, effectue le tour du circuit le plus vite possible et arrête-toi dans la zone.

Critère de réalisation

L'élève effectue le trajet sans aucun arrêt, ne sort pas du circuit, sauf pour contourner les obstacles, et s'arrête dans la zone prévue à cet effet (le vélo est stabilisé dans la zone).



Seconde unité d'apprentissage

Je passe de la draisienne au pédalage

de 1 à 2 séances

Pour entrer dans l'activité

je conduis mon vélo en draisienne
et je m'arrête précisément*

*voir Première unité, séance 13

de 10 à 12 séances

Pour apprendre et progresser

s'équilibrer

je monte sur mon vélo

je garde les pieds posés sur les pédales

se propulser
et s'équilibrer

je démarre avec mon vélo

je pédale et je me laisse rouler

je joue à Jacques-a-dit

se propulser

je démarre d'une caissette

je démarre en patinette assis

je démarre d'une pente

je joue avec mes freins

je m'arrête avant un obstacle

conduire

je tourne autour d'un cerceau

je roule dans un couloir
qui s'étrécit

de 1 à 2 séances

Pour évaluer

je réalise un parcours
sans poser les pieds au sol

SITUATION 1: je monte sur mon vélo

But

Enfourcher son vélo.

Description

Les enfants sont en dispersion dans l'espace et tiennent le vélo par le guidon.

Consigne

Au signal, enjambe le cadre.

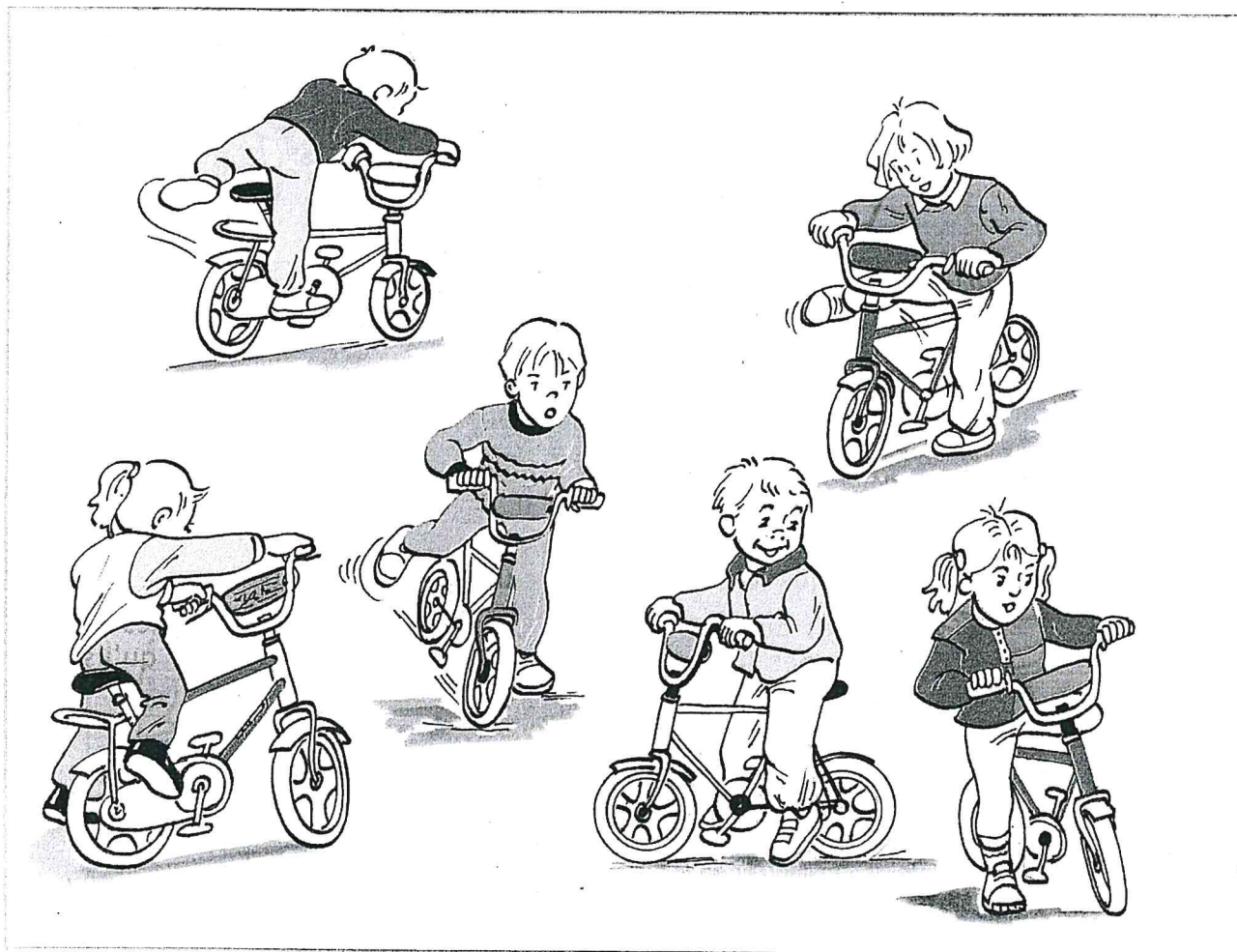
Critère de réalisation

Le vélo reste droit, équilibré : l'enfant est dans l'alignement du vélo.

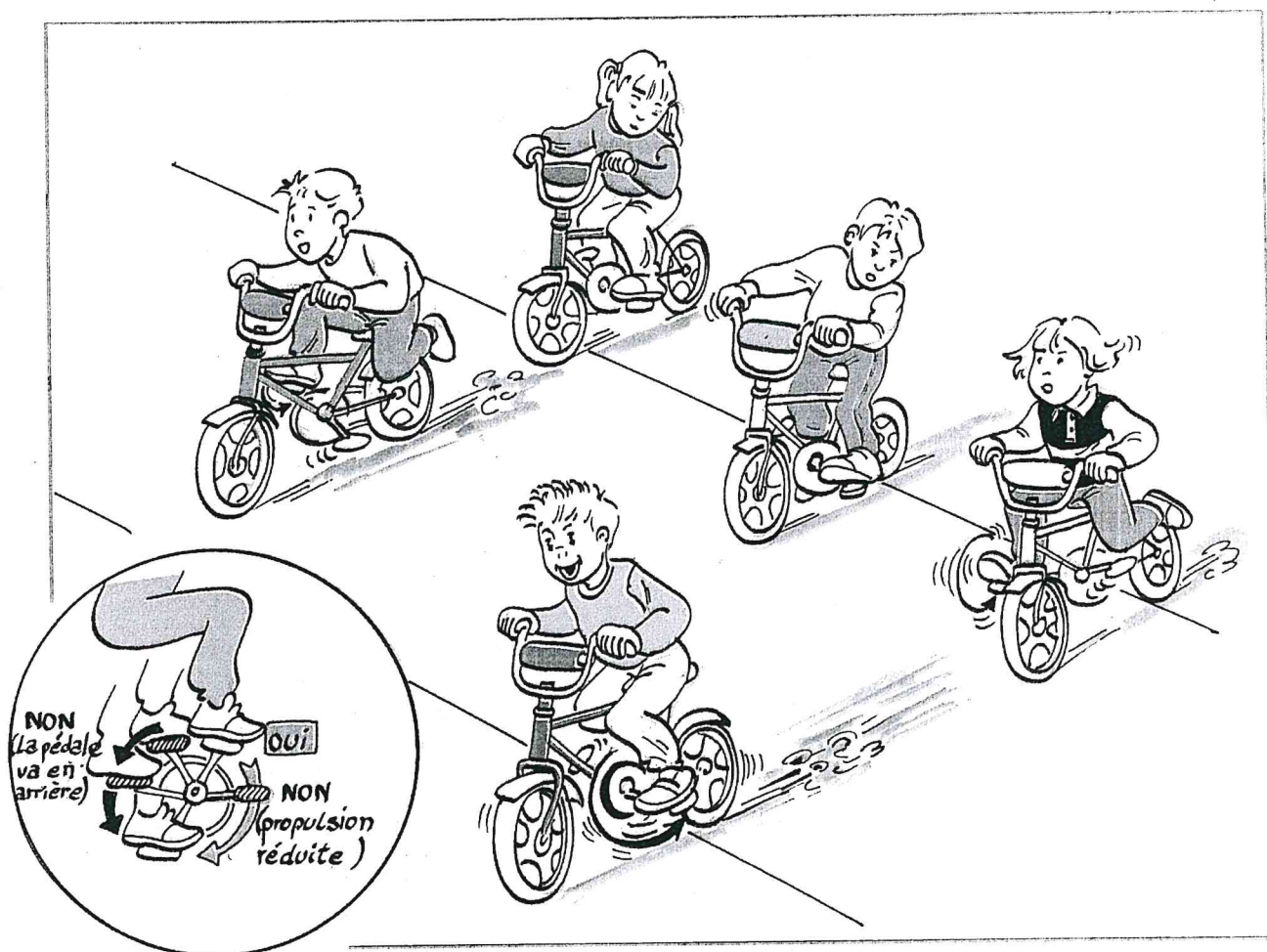
Variante

Alterner à gauche et à droite :

- enjamber le cadre et s'asseoir sur la selle, pieds au sol,
- marcher et enjamber,
- courir et enjamber,
- patiner croisé (l'enfant se place à gauche du vélo, pose son pied gauche sur la pédale gauche et patine avec le pied droit) et enjamber.



SITUATION 2: je démarre avec mon vélo



But

Aller le plus loin possible avec un seul coup de pédale.

Description

En vagues de quatre ou cinq : face aux enfants, des zones délimitées par des lignes permettent de mesurer la distance qu'ils vont parcourir.

Consigne 1

Va le plus loin possible en appuyant sur une pédale.

Comportements observables

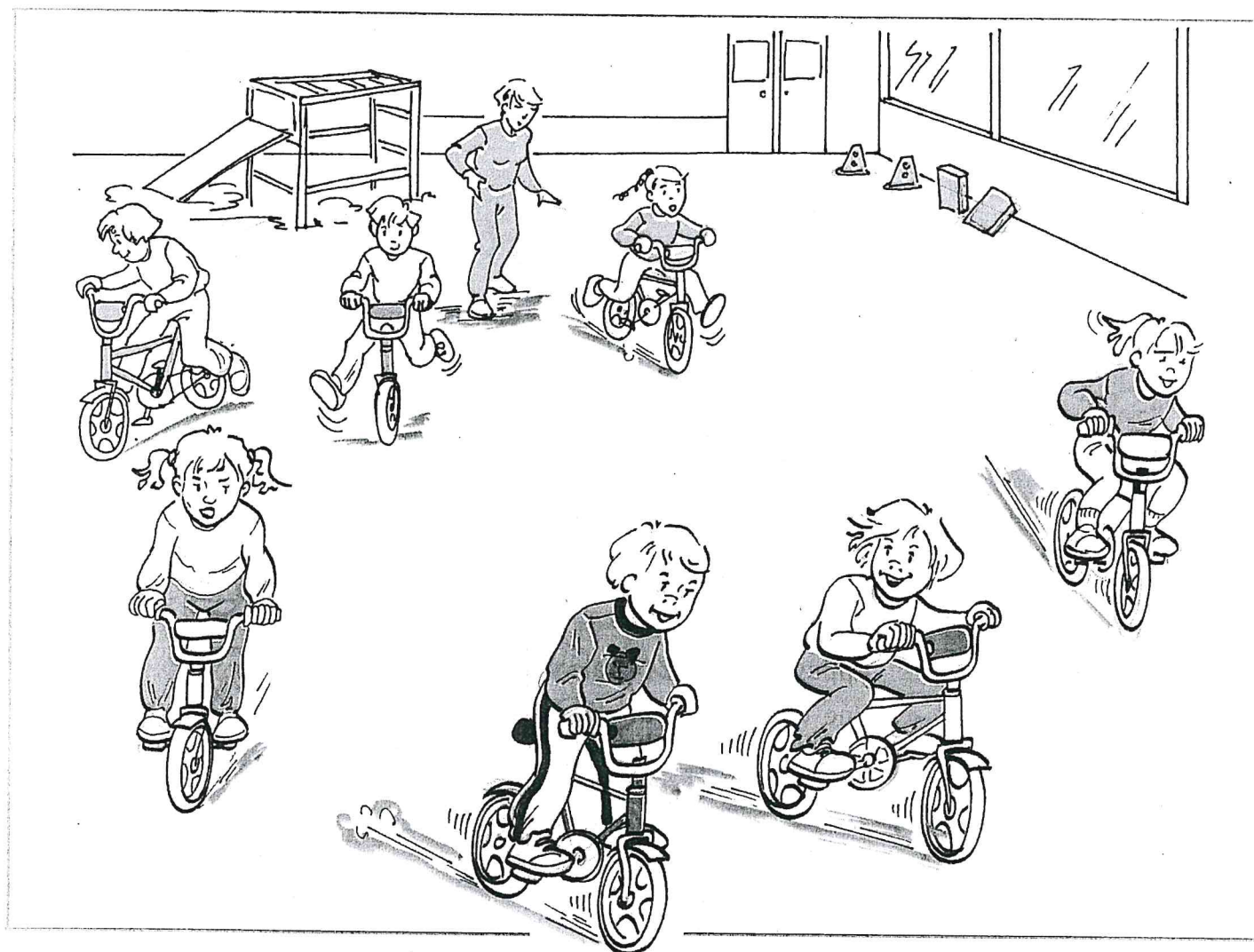
- L'enfant laisse sa pédale en bas et ne se propulse pas.
- L'enfant lève peu sa pédale : la propulsion est très réduite.
- L'enfant lève trop sa pédale : la pédale va en arrière.

Consigne 2

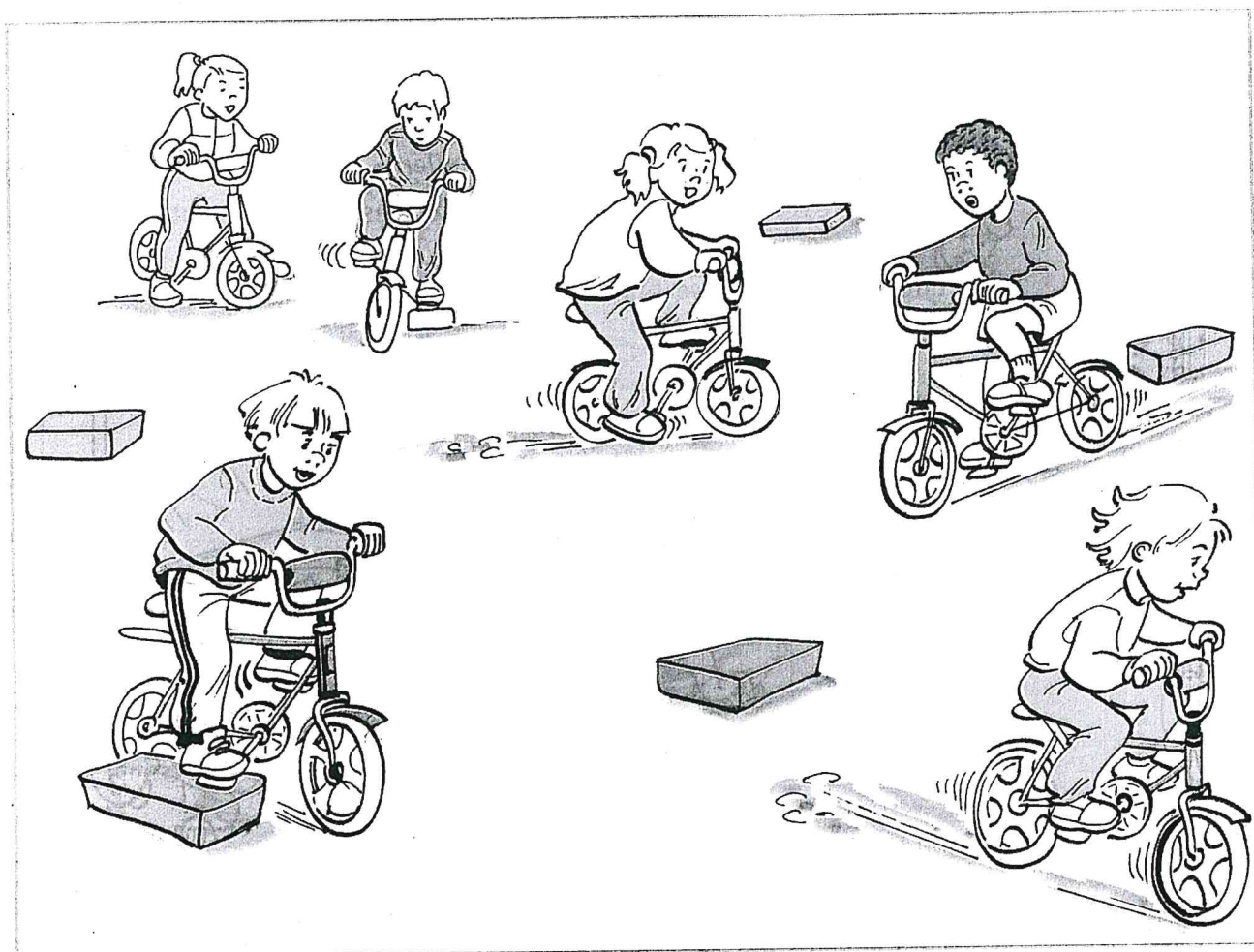
En fonction des comportements observés : *change la hauteur de ta pédale et recommence.*

SITUATION 3: je garde les pieds posés sur les pédales

But	Après avoir pris son élan, poser les pieds sur les pédales sans les regarder.
Description	En dispersion.
Consigne	<i>Prends de l'élan en draisienne, regarde toujours devant toi, pose les pieds sur les pédales et laisse-toi rouler.</i>
Critère de réalisation	L'élève reste équilibré sur son vélo, et ses pédales sont à la même hauteur.
Variante	Enchaîner l'exercice plusieurs fois de suite en reprenant de l'élan.



SITUATION 4: je démarre d'une caissette



But

Appuyer sur une pédale et se laisser rouler.

Description

Une caissette pour deux enfants : ils s'exercent chacun leur tour dans un espace libre : assis sur son vélo, l'enfant se place à côté de la caissette, un pied sur une pédale, qui, elle-même, repose sur la caissette. Il pose l'autre pied sur la seconde pédale.

Consigne

Appuie sur la pédale et laisse-toi rouler.

Critère de réalisation

L'enfant positionne correctement ses pieds sur les pédales et a une poussée prolongée.

SITUATION 5: je démarre en patinette assis

Bui

Description

Consigne

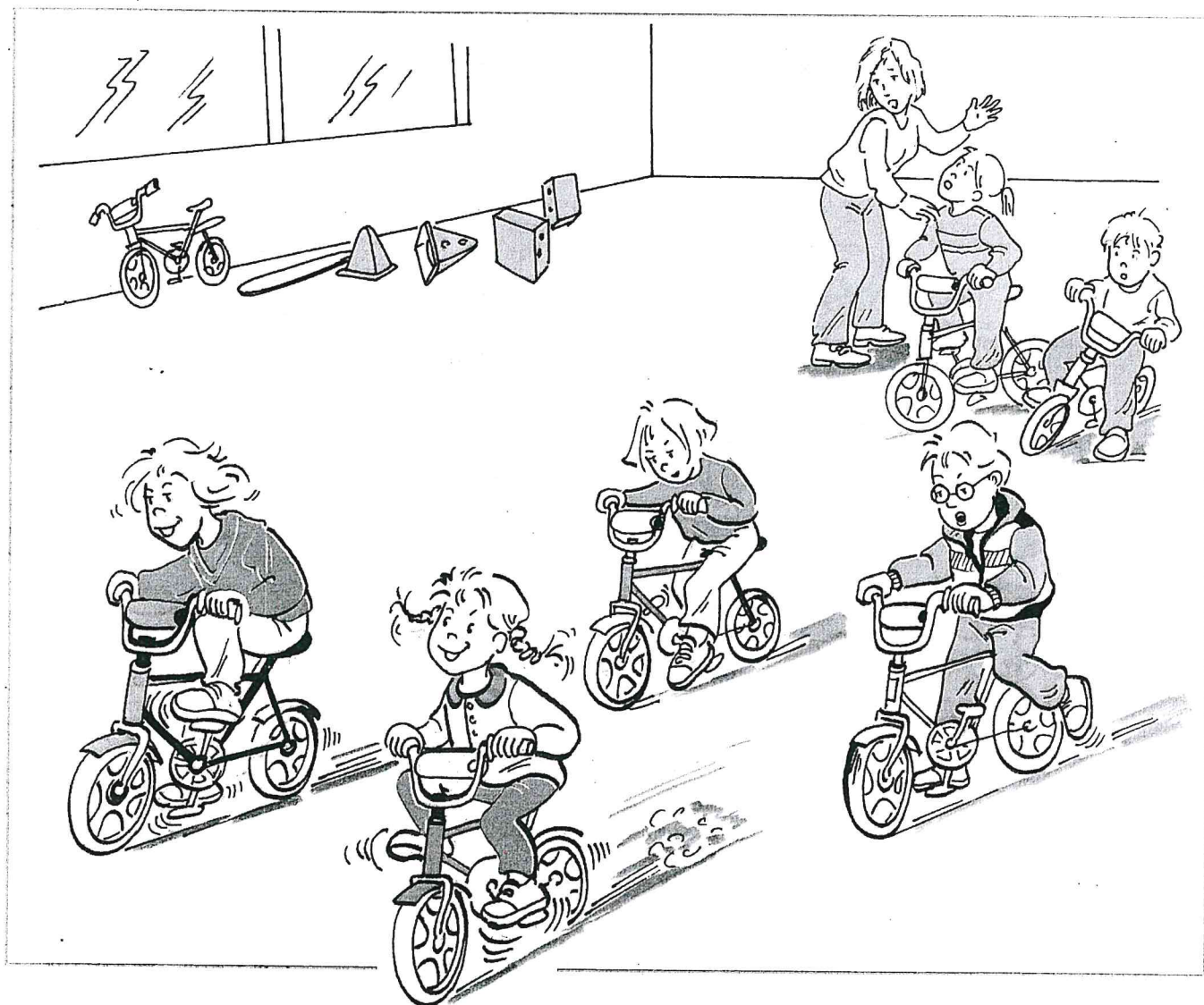
Critère de réalisation

Prendre de l'élan en patinette assis, rattraper ses pédales et pédaler.

En vagues, afin d'éviter les collisions : l'enfant est assis sur son vélo, un pied sur une pédale et, d'une poussée au sol, il démarre avec l'autre pied.

Prends de l'élan en patinette assis et rattrape tes pédales pour pédaler.

L'enfant maintient la rotation des pédales.



SITUATION 6: je démarre d'une pente

PENTE DESCENDANTE

Plan incliné (longueur 150 cm, hauteur 10 cm)

But

Rattraper rapidement les pédales et pédaler.

Description

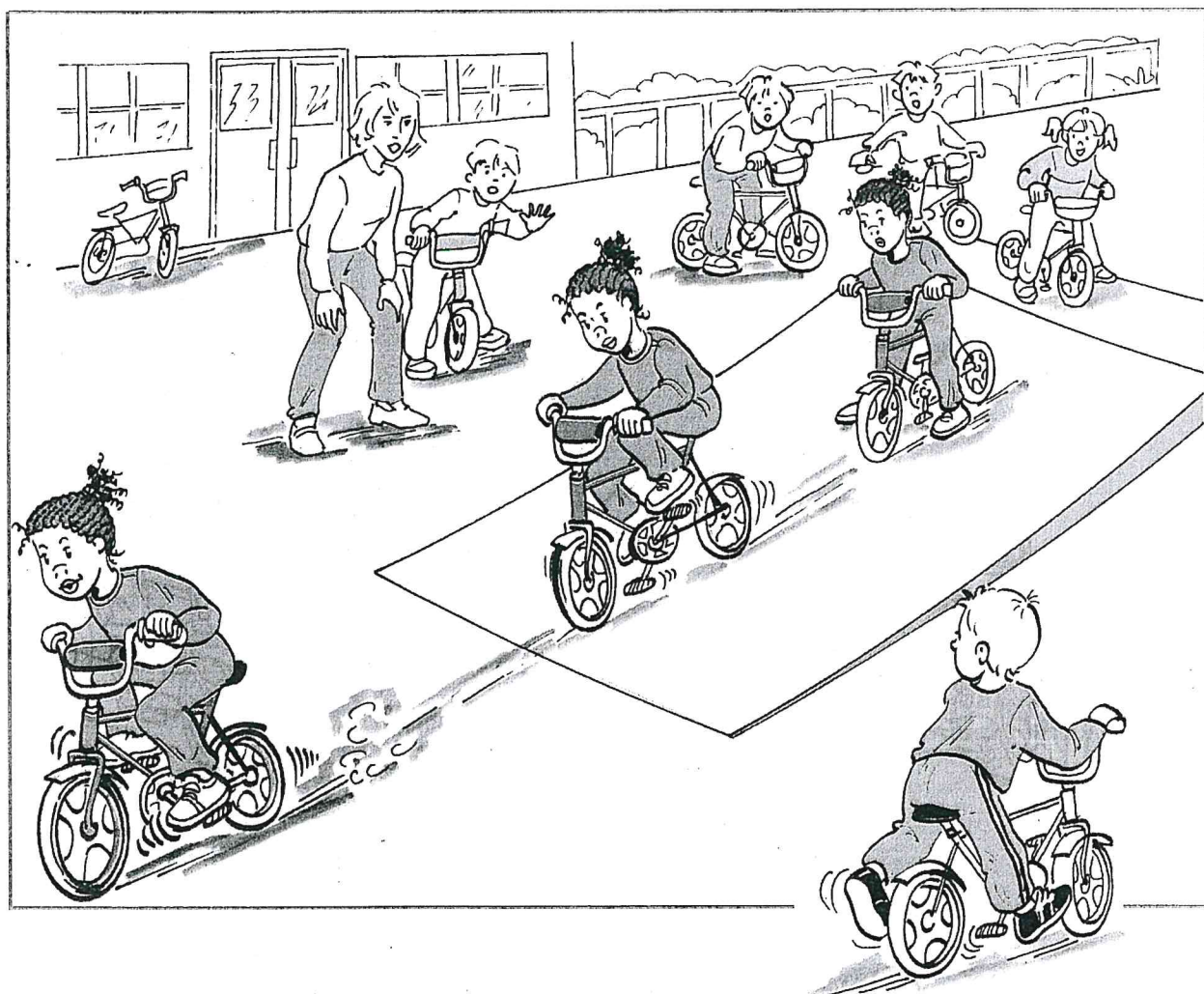
Situation organisée en atelier tournant, avec cinq ou six enfants seulement, afin d'éviter l'attente (placer le plan incliné de façon à avoir environ 40 m au bout de la descente). L'enfant est assis sur le vélo placé sur le plan incliné, les pieds au sol, de part et d'autre.

Consigne

Lève tes pieds, rattrape tes pédales et pédale.

Critère de réalisation

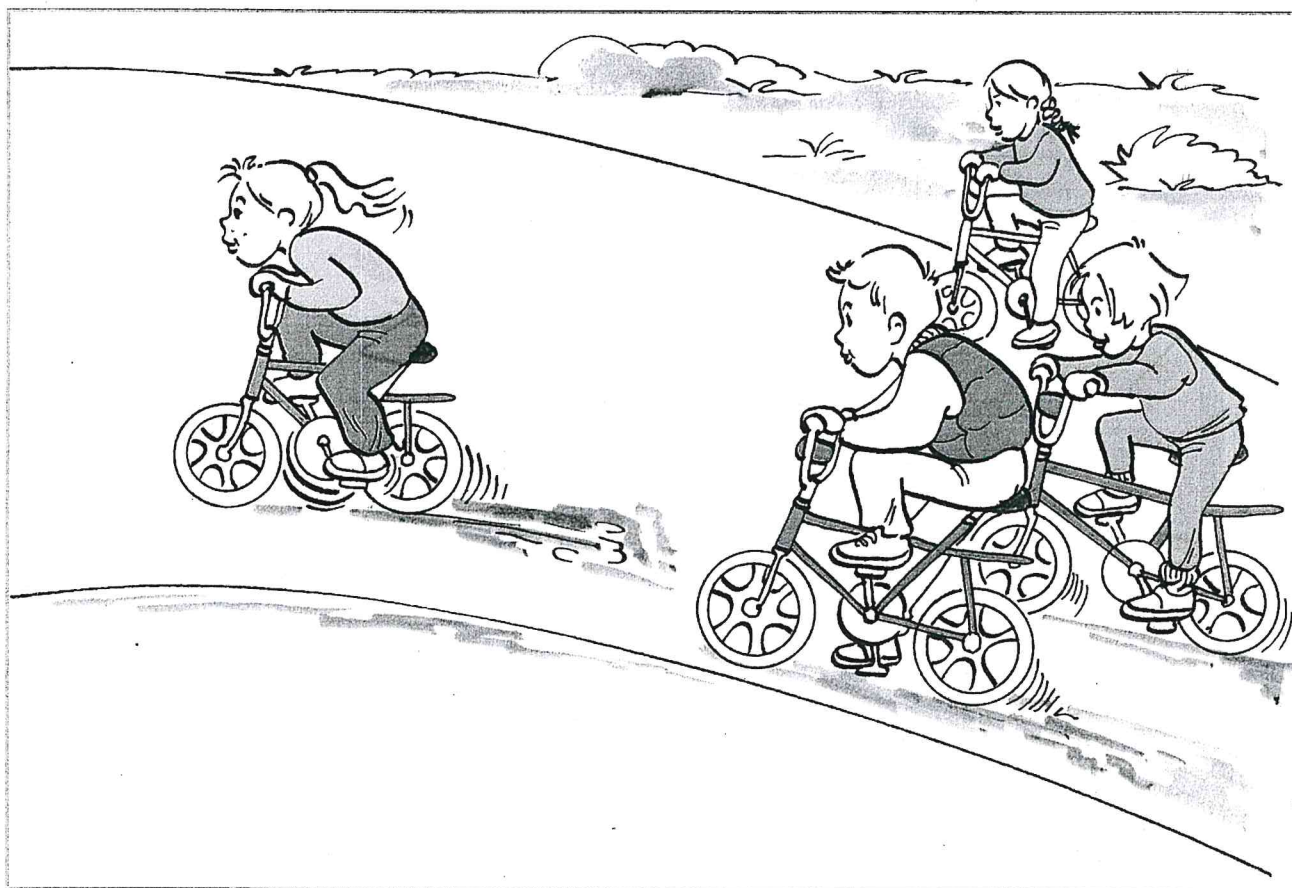
L'enfant maintient la rotation des pédales et garde son guidon droit.



PENTE ASCENDANTE

Faux plat du lieu d'activité

But	Placer une pédale à un endroit précis, rattraper l'autre et enchaîner le pédalage.
Description	En vagues : l'élève place successivement une de ses pédales : • en bas, • au milieu par rapport à l'axe du pédalier, • en haut.
Consigne	<i>En plaçant les pédales de différentes manières, trouve celle qui va te permettre de démarrer et d'enchaîner.</i>
Critère de réalisation	L'élève pousse sur la pédale la plus relevée et incline son buste vers l'avant.



SITUATION 6: je démarre d'une pente.....

PENTE DESCENDANTE

Plan incliné (longueur 150 cm, hauteur 10 cm)

But

Rattraper rapidement les pédales et pédaler.

Description

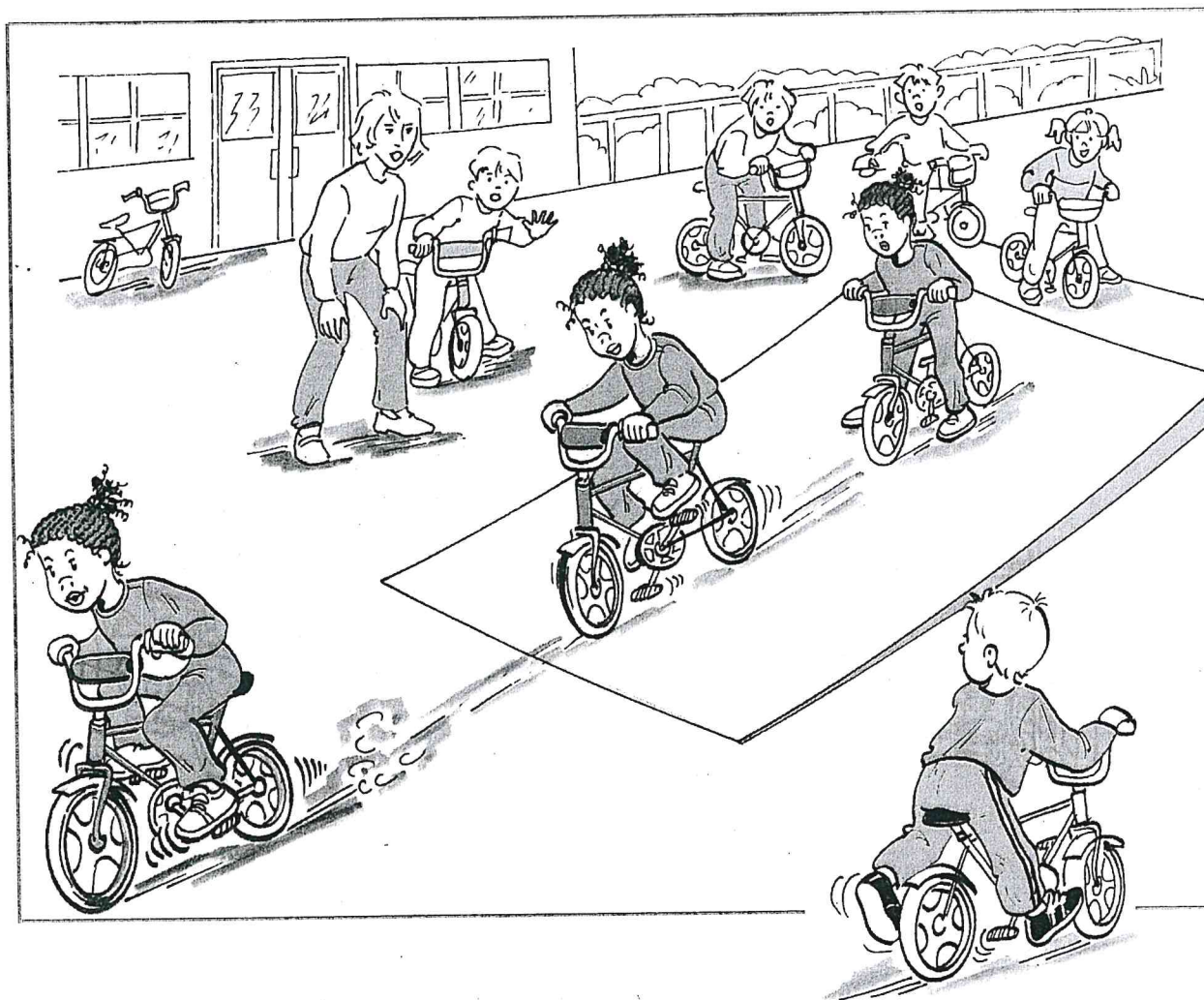
Situation organisée en atelier tournant, avec cinq ou six enfants seulement, afin d'éviter l'attente (placer le plan incliné de façon à avoir environ 40 m au bout de la descente). L'enfant est assis sur le vélo placé sur le plan incliné, les pieds au sol, de part et d'autre.

Consigne

Lève tes pieds, rattrape tes pédales et pédale.

Critère de réalisation

L'enfant maintient la rotation des pédales et garde son guidon droit.



SITUATION 7: je pédale et je me laisse rouler

But

Rouler sans poser les pieds au sol, en alternant pédalage et roue libre.

Description

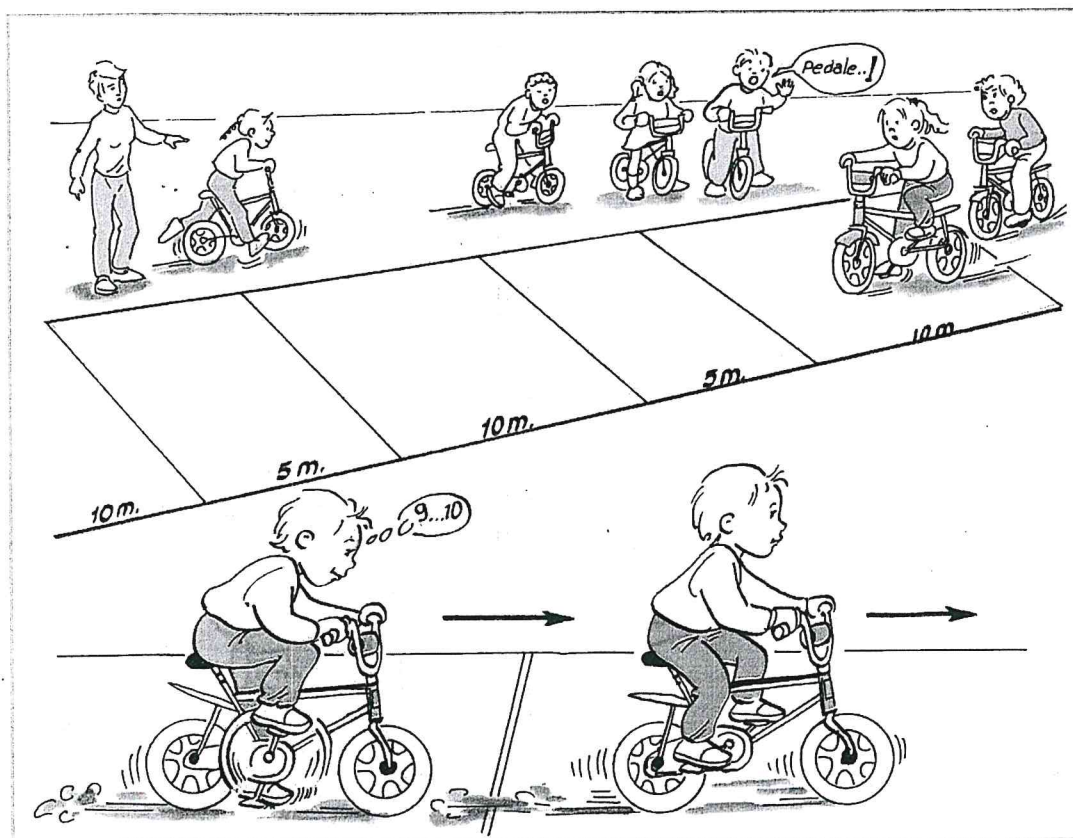
En vagues : le trajet se déroule sur cinq zones, qui mesurent alternativement 10 m et 5 m (lignes tracées au sol, cordelettes ou bandes plates).

Consigne

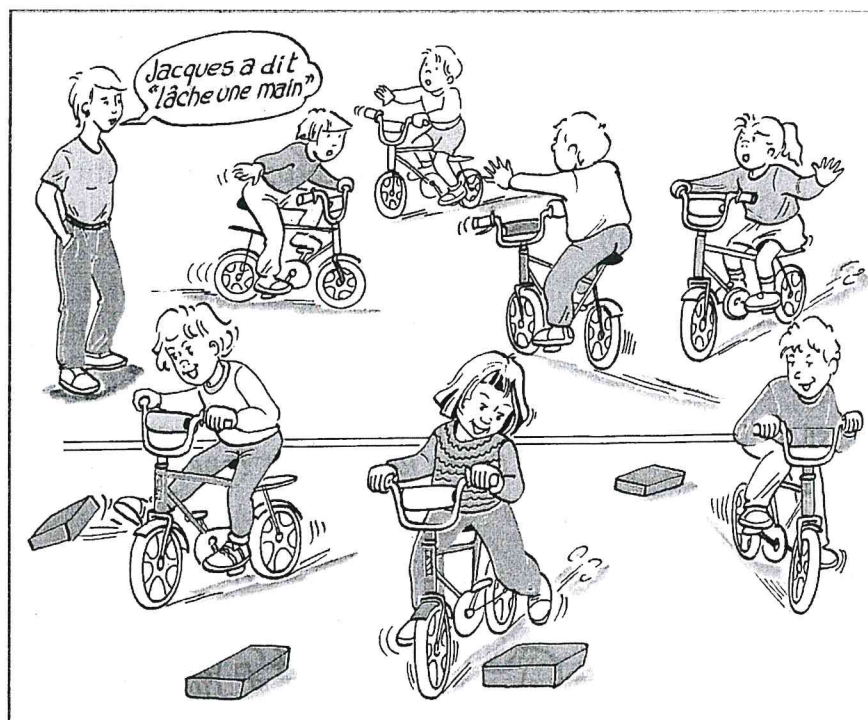
Démarre et pédale dans la première zone, puis laisse-toi rouler dans la deuxième, repédale dans la troisième et ainsi de suite.

Variantes

- Sur des zones de longueurs différentes :
 - 10 m (pédalage), 5 m (roue libre), 8 m (pédalage), 4 m (roue libre)
 - 6 m (pédalage), 3 m (roue libre),
 - 10 m (pédalage), 5 m (roue libre), 5 m (pédalage), 10 m (roue libre).
- En dispersion : chaque enfant, à sa vitesse, compte dans sa tête dix coups de pédalage, se laisse rouler, et, avant de perdre l'équilibre, reprend le pédalage (une dizaine de coups).



SITUATION 8: je joue à Jacques-a-dit



But

Rouler en supprimant un ou plusieurs appuis.

Description

En dispersion, sous forme de jeu Jacques-a-dit :

Consigne

*Lâche une main !
Lâche l'autre main !
Lève un pied !
Lâche une main, lève un pied !
Lève les pieds !
Lève les fesses !*

Variante 1

En vagues : une ligne délimite une zone précise ; au moment où les enfants entrent dans cette zone, ils doivent libérer un appui, main ou pied.

Variante 2

But

• Rouler et pousser un objet avec un pied (libérer un appui).

Description

• Des caissettes sont en dispersion dans la cour, bien à plat sur la surface la plus importante, les enfants sont chacun sur leur vélo.

Consigne

• *Roule en dispersion et, au gré des rencontres, libère un appui (pied). Pousse la caissette une fois et continue ton chemin.*

Critère de réussite

• L'enfant ne pose pas le pied au sol et ne tombe pas.

SITUATION 9: je joue avec mes freins

But

Rouler et serrer les freins pour s'arrêter.

Description

En dispersion : chaque enfant roule à une allure modérée.

Consigne

Au signal (sonore ou visuel), serre les freins puis pose un pied au sol.

Critère de réalisation

L'ensemble corps/vélo ralentit en position droite puis s'incline du côté où l'enfant pose les pieds.

Variante

But

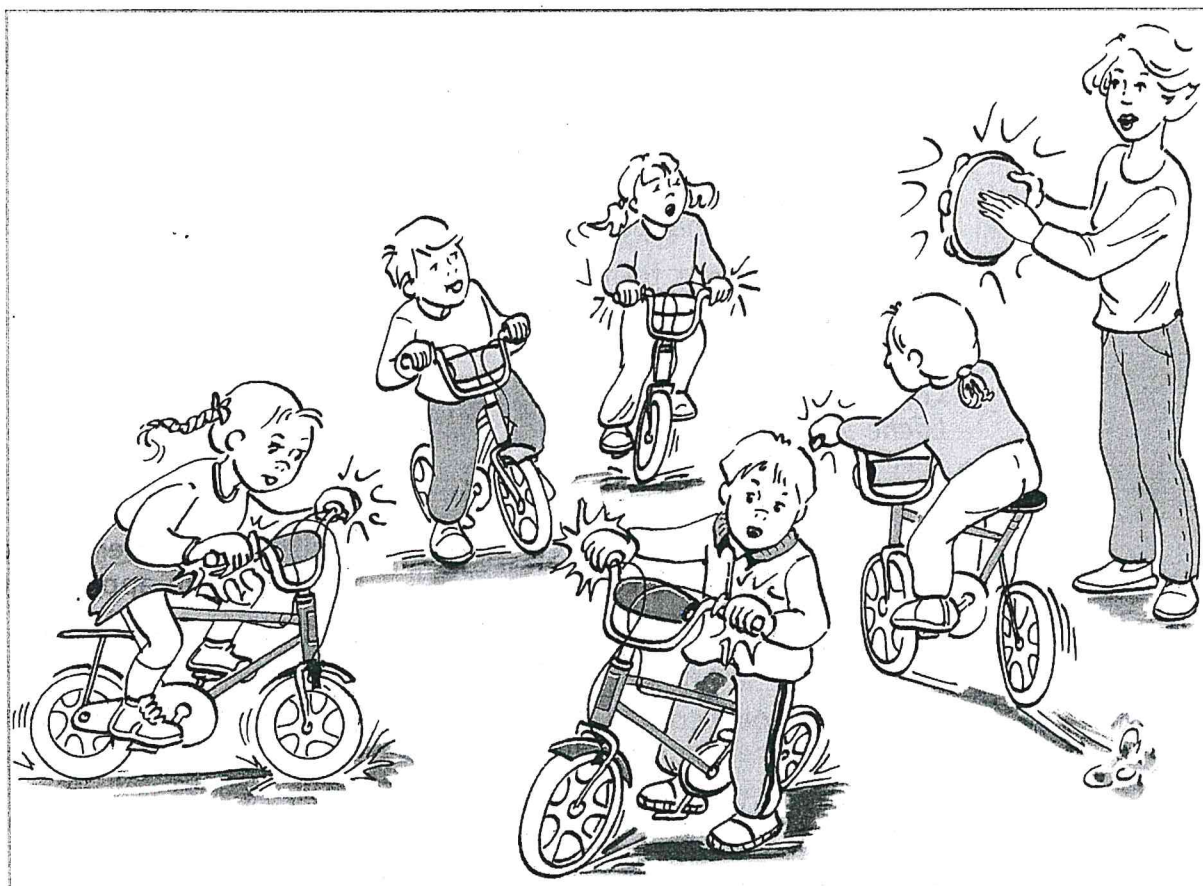
Modifier sa vitesse à l'aide des freins.

Description

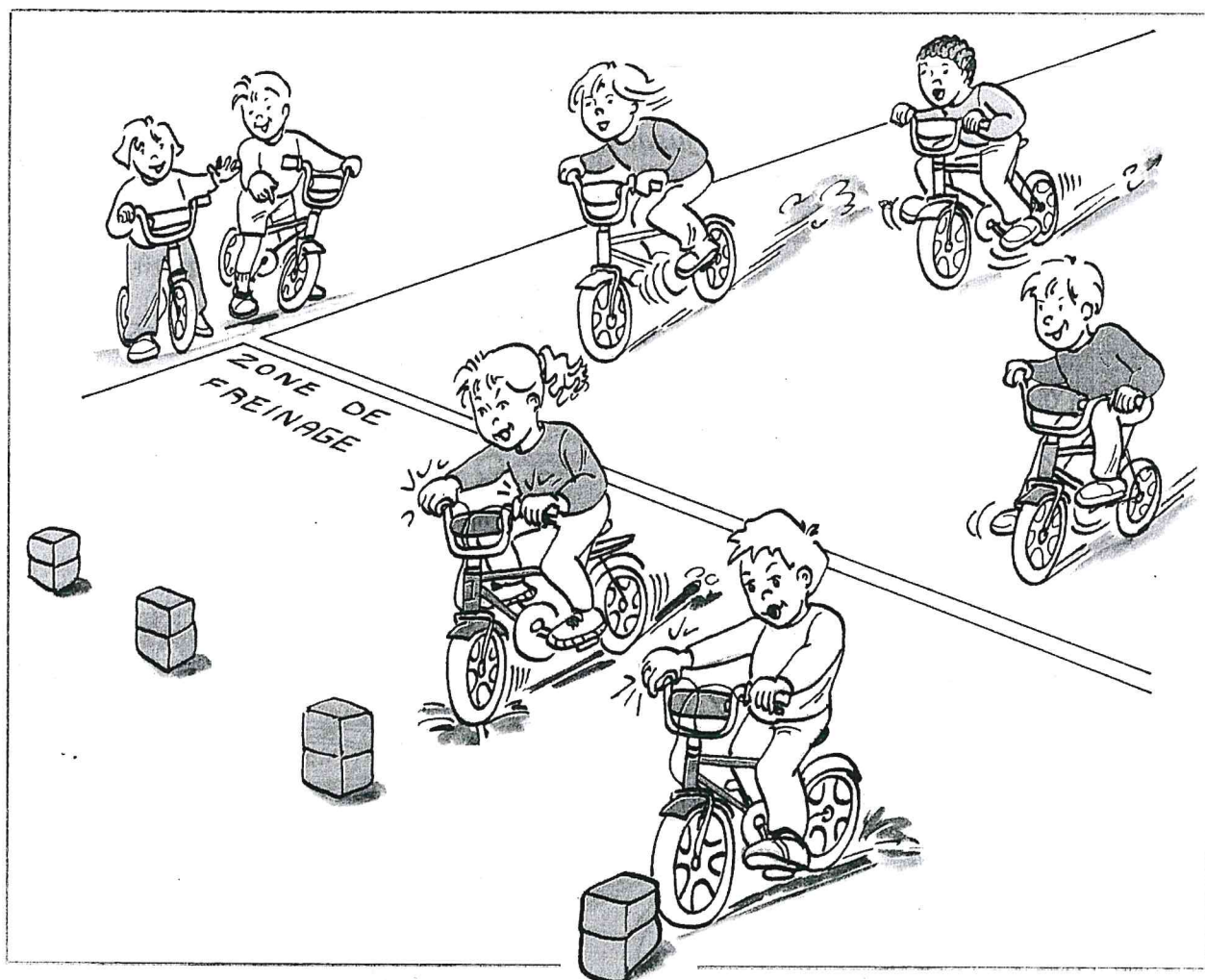
En vagues, avec cinq zones délimitées au sol.

Consigne

Démarre, pédale dans la première zone (10 m), ralentis à l'aide de tes freins dans la deuxième (de 3 à 5 m), pédale à nouveau dans la troisième zone (10 m), et ainsi de suite, jusqu'à t'immobiliser à la fin de la dernière zone.



SITUATION 10 : je m'arrête avant un obstacle



But

S'arrêter le plus près possible de l'obstacle.

Description

En vagues : des caissettes sont posées verticalement au bout de chaque colonne. Délimiter une zone d'élan de 10 à 15 m et une zone d'arrêt de 1,50 m maximum.

Consigne

Prends de la vitesse en pédalant et arrête-toi dans la zone de freinage sans faire tomber la caissette.

Critère de réalisation

À l'arrêt, le vélo est entièrement dans la zone de freinage. Il reste droit, il n'y a pas de dérapage.

Variante

L'élève réussit au moins cinq fois sur six essais.

SITUATION 11: je tourne autour d'un cerceau

But

Faire le tour complet de l'objet sans poser le pied au sol.

Description

En vagues : trois à quatre cerceaux sont disposés en face de chaque colonne d'enfants.

Consigne

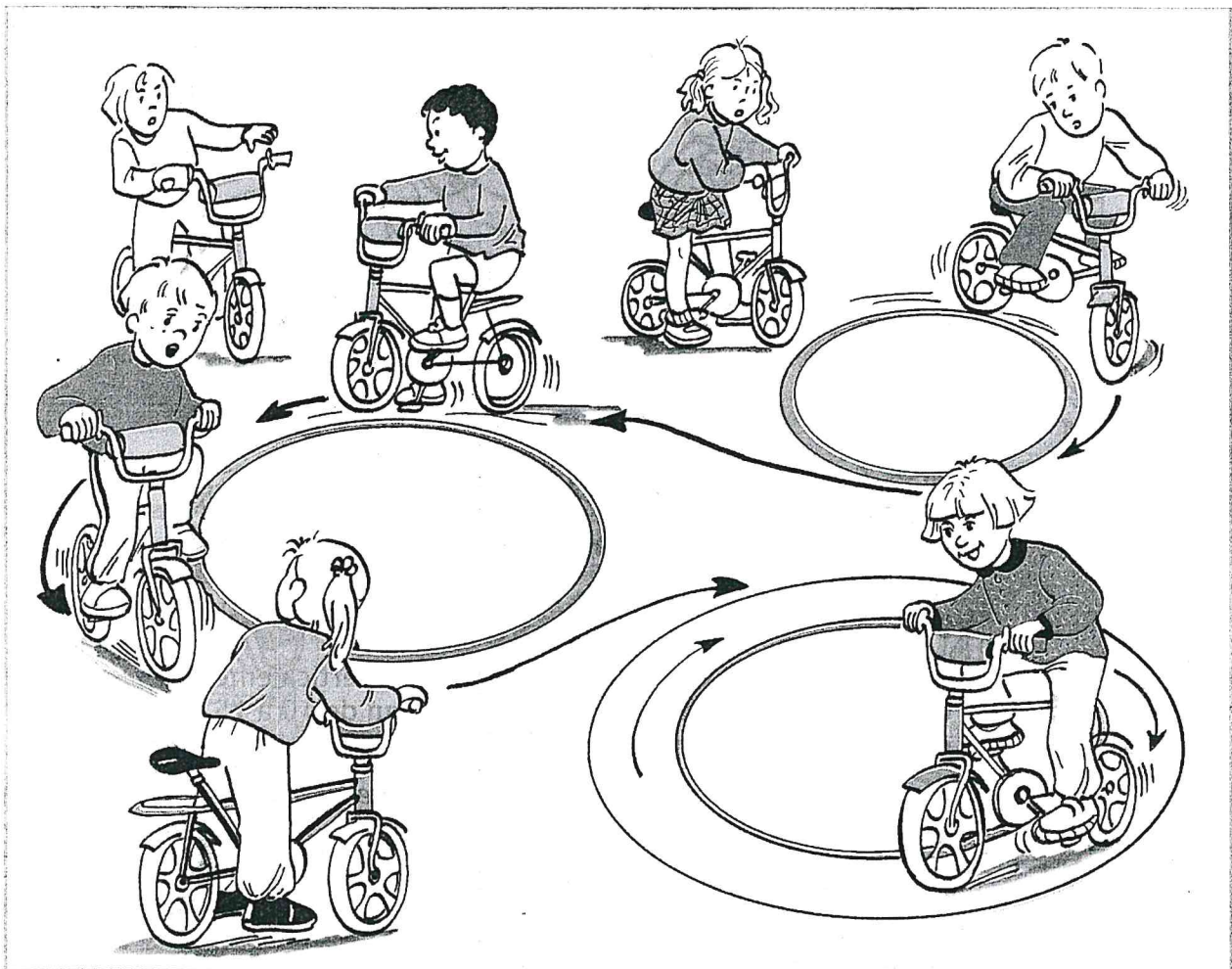
Pédale jusqu'au premier cerceau, sans lever le pied, tourne autour repars vers le deuxième cerceau, et ainsi de suite.

Critère de réalisation

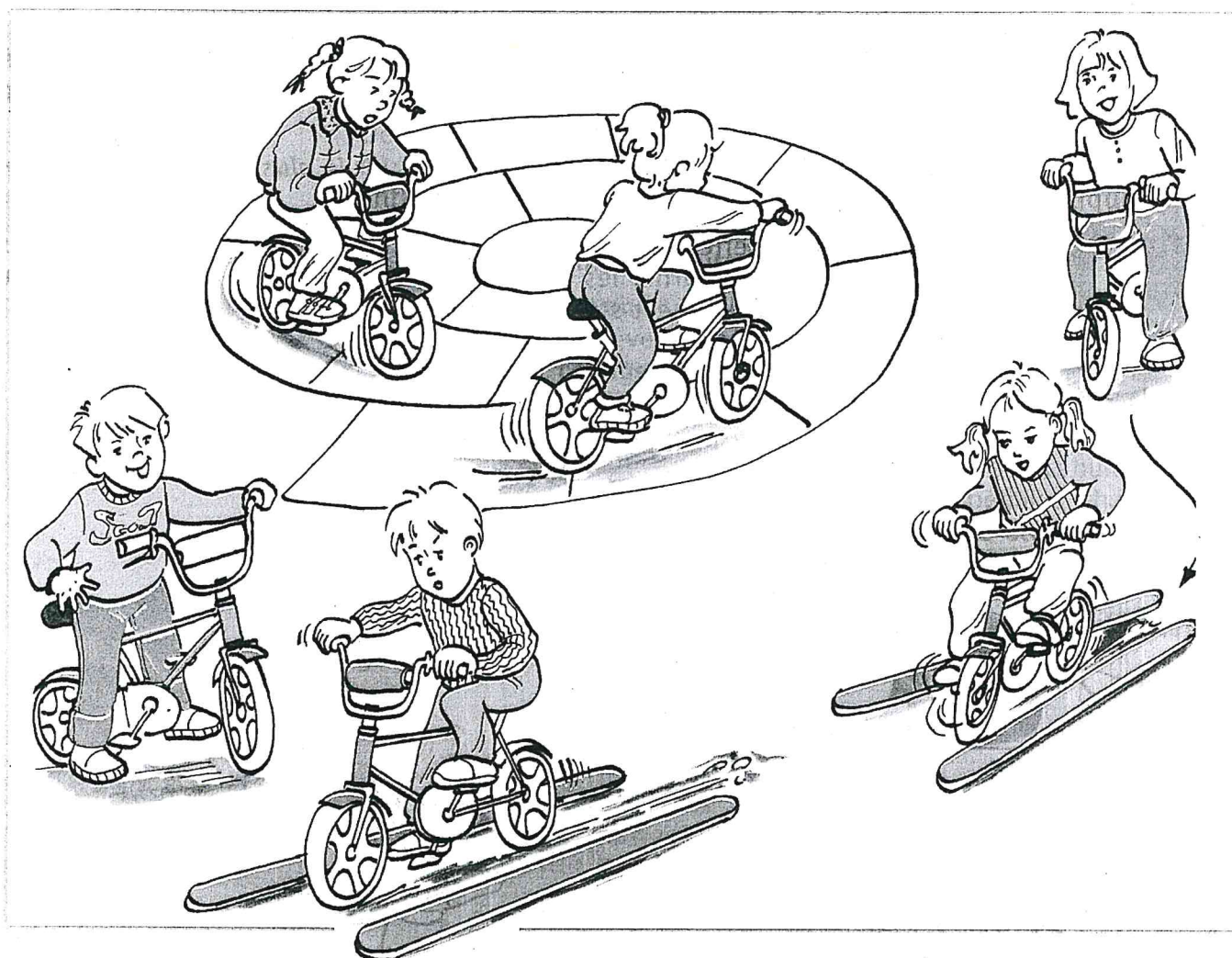
S'approcher le plus près possible du cerceau.

Variantes

- Varier la taille du cerceau (grand, moyen, petit).
- Imposer un sens de rotation.
- Tracer un cercle autour du cerceau à environ 50 cm. Le but, dans ce cas, est de ne pas franchir le tracé.



SITUATION 12: je roule dans un couloir qui s'étrécit



But

Conduire sans franchir les lignes.

Description

En vagues : face à chaque colonne, un couloir matérialisé par des lattes plates va en s'étrécissant. Les premières lattes sont espacées de 50 cm, les secondes de 35 cm, les troisièmes de 20 cm, les quatrièmes de 5 cm (soit la largeur du pneu).

Consigne

Roule entre les lattes sans les toucher.

Variante

Rouler sur des tracés peints au sol dans la cour ou sur le plateau d'évolution (marelles, circuits, etc.).

SITUATION 13: évaluation

Description

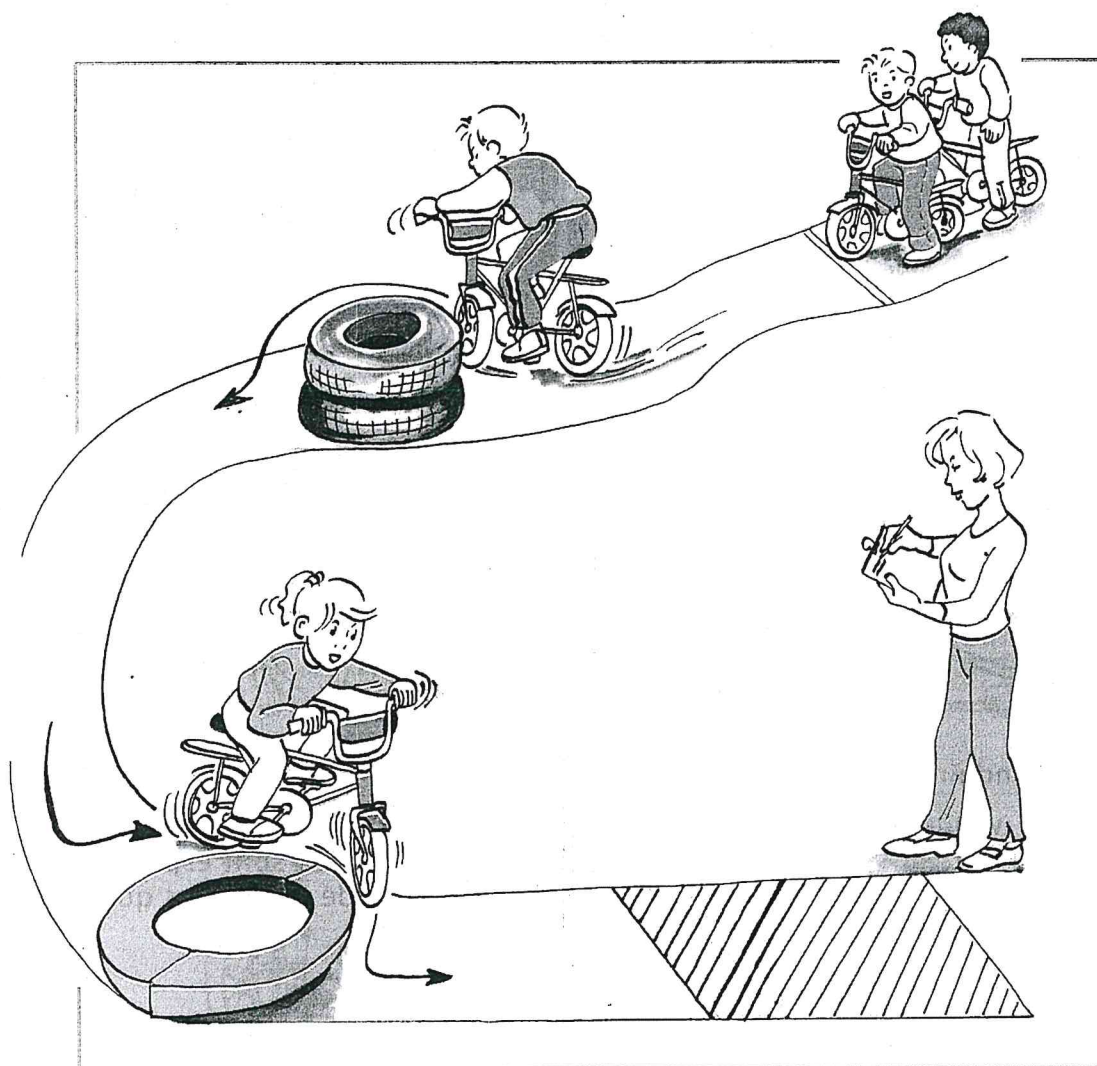
Un par un, les élèves font un circuit en pédalant. Le parcours, d'une quarantaine de mètres, est parsemé de gros obstacles à contourner (pneus, cerceaux). Quand le premier élève a effectué la moitié du son trajet (placer un repère visuel à cet endroit), le suivant peut partir, et ainsi de suite.

Consigne

En roulant, effectue le tour du circuit le plus vite possible et arrête toi dans la zone.

Critère de réussite

L'élève effectue le trajet sans aucun arrêt, ne sort pas du circuit sauf pour contourner les obstacles et s'arrête dans la zone prévue à cet effet (le vélo est stabilisé dans la zone).



MON CARNET VÉLO

Chaque enfant dispose d'un carnet vélo sur lequel il s'auto-évalue, sous le contrôle de l'enseignant. Il colorie la partie numérique d'une roue, correspondant aux compétences énoncées de la première ou de la seconde unité d'apprentissage.

Deux niveaux de compétences sont proposés en fonction des possibilités initiales des élèves. La première unité correspond aux enfants âgés de quatre à cinq ans, n'ayant jamais pratiqué le vélo. La seconde s'intéresse plutôt aux enfants âgés de cinq à six ans, prêts à affiner leurs conduites motrices.

Suggestions

Ce carnet peut devenir un album décoré regroupant :

- des photos de l'élève prises au cours de l'apprentissage,
- des dessins, collages, découpages des différents types de vélos actuels (VTT, bicross, route, piste, cyclocross, tandem) et du petit matériel (casque, pompe, rustines),
- un schéma du vélo permettant d'en acquérir le vocabulaire technique (selle, guidon, frein, cadre, roues, pneus, pédales, chaîne, etc.),
- les principaux panneaux du code de la route étudiés lors de la mise en place des circuits (stop, sens giratoire obligatoire, sens interdit, interdiction de tourner à droite, etc.),
- une recherche documentaire sur les premiers vélos (draisienne, grand bi).