



Nature de la séance	Matériel
⇒ Situations d'apprentissage collectives <input type="checkbox"/>	⇒ Casque
⇒ Situations d'apprentissage en ateliers <input type="checkbox"/>	⇒ Cônes ou plots pour délimiter les espaces
⇒ Evaluation <input type="checkbox"/>	

**Objectifs**

- ❑ Apprendre à rouler en groupe (file indienne).
- ❑ Maîtriser son équilibre : lâcher un ou deux appuis.
- ❑ Maîtriser sa vitesse.
- ❑ Prendre des informations dans l'espace et réagir à des signaux.

**Situation1 : Apprendre à rouler en groupe :**

... c'est à dire :

- ⇒ Garder ses distances sans doubler
- ⇒ S'arrêter en restant sans heurter le cycliste précédent et en restant derrière lui.
- ⇒ Prévenir des dangers



Groupes de 4 cyclistes.  
 Circuler en conservant les distances de sécurité , dans chaque groupe et entre les groupes.  
 (2 à 3 m entre chaque vélo et 10m entre chaque groupes)

**Touché perdu.**

- ⇒ Les cyclistes s'arrêtent au signal sonore du maître.
  - ⇒ Les cyclistes s'arrêtent au signal visuel du maître.
  - ⇒ Le chef de file s'arrête quand il le veut et sans prévenir : les autres doivent s'arrêter sans se toucher.
- Organisation : Groupes de 4 cyclistes : un groupe observe un autre groupe et valide.

Variantes :

Parcours = circuit

Parcours libre : le chef de file roule où il veut mais doit choisir son espace pour ne pas créer d'accident. (les groupes ne se croisent pas)

**Situation 2 : le petit train**

- ⇒ Rouler en file et ne pas entrer en contact avec les autres usagers.
- ⇒ Prendre des informations et anticiper les trajectoires des autres usagers.

Des trains de 4 cyclistes se déplacent **dans** l'espace, en dispersion.  
 Le chef de file choisit ses trajectoires :

- ⇒ En pensant à ses wagons qui doivent pouvoir suivre (on ne les mat pas en difficulté)
  - ⇒ En prenant des informations pour ne pas couper la route à d'autres trains.
- Les locomotives peuvent s'arrêter , ralentir quand elles le souhaitent pour laisser passer d'autres trains.

**Critères de réussite :**

- Pas de contacts entre les cyclistes d'un même groupe.
- La file se maintient.
- Pas de « mélange » de groupe.

Variante : « suivez la locomotive »

Cyclistes dispersés dans l'espace, à l'arrêt.  
6 chefs de file roulent dans l'espace .

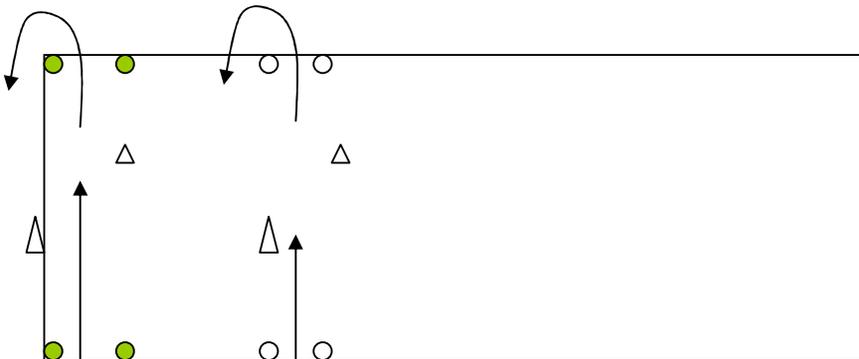
- ⇒ En passant , la loco. touche un cycliste à l'arrêt qui devient wagon et suit.
- ⇒ Idem que précédemment pour la suite.

### Situation 3 : travail en vagues

---

⇒ *Habilité*

⇒ *Libérer des appuis pour donner des informations .*



- ⇒ Réaliser la traversée en respectant le parcours et les règles de fonctionnement.
- ⇒ Idem , mais monter sur le vélo en roulant (trottinette).
- ⇒ Idem mais descendre du vélo en roulant (trottinette).
- ⇒ Prendre de l'élan et finir le trajet en levant les deux pieds (jambes tendues).
- ⇒ Rouler et libérer une main pour montrer un cône disposé à droite (à gauche).
- ⇒ Rouler et s'arrêter en posant un pied sur un cône.
- ⇒ Rouler et toucher un cône avec la main (droite , gauche).
- ⇒ Faire une course de lenteur : le dernier arrivé a gagné.