**Progression EPSA
CP / CM2**

Cyclisme

Objectifs	
<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser son équilibre et piloter un vélo. - Freiner, s'arrêter, changer de direction - Prendre des informations sur l'espace - Réaliser un parcours mémorisé préalablement. - Appliquer des consignes de sécurité - Aborder des notions de code de la route. 	
<p><u>Objectifs par trimestre (2 cycles vélo sont prévus pour les CP, un cycle pour les CM2):</u></p> <p><u>1^{er} trimestre :</u> CP → Rouler, maîtriser son vélo, sa vitesse, sa direction, le freinage.</p> <p><u>2^{ème} trimestre :</u> CP → Parcours avec notion de « code de la route ». CM2 → Tutorat CP → Maîtriser son vélo, parcours / Courses. → Parcours « code de la route ». CP / CM2 → Se suivre, respecter les règles du groupe → Endurance (rouler sur une longue distance/durée) → + Randonnées extérieures</p>	
Déroulement général	lieu / durée
<p><u>Séance 1</u> Evaluation diagnostique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Briefing sur l'état des vélos, le nombre de casques. - Parcours pour tous : ligne droite, slalom, passage entre des plots (couloirs), arrêt, rond-point, bordure à passer, rouler à une main...) <p>Groupes à effectuer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – Ne roulent pas encore à deux roues 2 – Roulent en ligne droite à deux roues / Virages longs. (Enfants venant d'apprendre à 2 roues) 3 – Slaloment entre les plots sans être à l'aise. 4 – Maîtrisent totalement le vélo à 1 ou 2 mains. 	Cour
<p><u>Travail par ateliers</u></p> <p>A partir des groupes constitués lors de la séance 1, adapter le travail par atelier.</p> <p>Objectifs :</p> <p>Groupe 1 → Apprendre à rouler à 2 roues (s'équilibrer sur le vélo). Groupes 2 et 3 → Parcours d'aisance avec toutes les manœuvres. Groupe 4 → Vers le code de la route / Tutorat.</p> <p align="center">... voir les pistes par groupes...</p>	
<p><u>Sorties sur route (sur chemin pour les CP)</u></p>	Extérieur.

Pistes pour le groupe 1... Apprendre à rouler à 2 roues (s'équilibrer sur le vélo).

○ Apprendre à "tomber". L'enfant est maintenu par les épaules, à l'arrêt et les pieds sur ses pédales. Au signal, on le lâche. Il doit retirer son pied de la pédale pour le poser à terre.

Attention : Seul un pied doit être retiré. L'élève doit retirer son pied quand il tombe, pas avant ! On pourra lâcher l'enfant sans donner de signal.

○ Rouler en ligne droite. L'enfant est lancé et roule en étant maintenu !! Puis au fur et à mesure, on le lâchera pendant qu'il roule pour le récupérer pour l'arrêter.

○ Apprentissage de l'arrêt : On freine manuellement. Et une fois qu'on sent le vélo tomber (et pas avant pour ne pas se prendre les pieds dans la pédale), on pose le pied à terre.

○ Apprentissage du démarrage : On met un pied sur une pédale qu'il faut placer en haut du pédalier. On regarde devant soi ! On se lance en appuyant franchement sur la pédale et en mettant son deuxième pied sur la pédale.

Pistes pour les groupes 2 et 3... Parcours d'aisance avec toutes les manœuvres.

○ Parcours avec plots éloignés (slalom). On rapprochera progressivement les plots pour réaliser un parcours aux obstacles de plus en plus près.

à voir également : les parties du vélo (vocabulaire) : pédalier, chaîne, guidon, rayon, roue, gente.

○ 1, 2, 3 Soleil.

○ Parcours avec différents obstacles ou manœuvres à effectuer :

→ s'arrêter

→ Slalom entre plots

→ Passer entre 2 lignes au sol

→ Bandes rugueuses / trottoir (à monter perpendiculairement) : mettre une poutre basse

→ Rouler à une main.

→ Toucher un objet suspendu en hauteur.

→ Rouler sur des barres / des cerceaux.

→ Rouler dans l'herbe.

○ Jeu des quatre coins. Les élèves sont mis par groupe de 5 dans un espace carré. Quatre élèves se mettent à un coin chacun. Le 5e au milieu se déplace pour aller prendre la place un autre élève (dans un coin) qui fera de même.

○ Concours de lenteur. Sur un parcours (ou piste à plusieurs couloirs), le but du jeu est d'arriver le dernier (sans toucher le pied à terre).

○ Vider la caisse. Deux équipes sont constituées avec une caisse d'objets chacune. Le but est de vider la caisse adverse pour récupérer leurs objets dans sa propre caisse. La règle est qu'un élève n'a le droit de ne prendre qu'un objet à la fois. (on adaptera la taille et le poids des objets en fonction de la difficulté que l'on veut obtenir).

Pistes pour le groupe 4... Vers le code de la route / Tutorat.

○ Se déplacer dans un espace délimité. Repérer un espace vaste mais délimité. Demander aux enfants de s'y déplacer avec la règle de ne pas mettre le pied à terre (et donc en évitant les autres !).

Variantes :

- assis / debout

- à deux mains / à une main (Droite / Gauche)

- en lâchant les pédales

- en se penchant devant / derrière / à droite / à gauche

○ Le chef de file (ou touché-perdu). Les élèves sont par deux. Ils se déplacent dans un espace délimité (ou sur un parcours) en se mettant l'un derrière l'autre (un chef de file et un suiveur). Au signal du maître, le chef de file doit s'arrêter. Le suiveur doit faire de même sans toucher son chef de file. Progressivement, on ne donnera plus de signal, mais le chef de file s'arrêtera quand il le souhaitera sans prévenir !

○ Parcours par groupes. Le but ici est de faire appliquer les règles de conduite en groupe. Sur un parcours, faire se suivre les élèves (par groupe de 2, 3, ...6). On sera vigilant à ce que les élèves ne se suivent par trop près les uns des autres, ne fassent pas d'écarts, ne se doublent pas.

○ Parcours "Code de la Route". Parcours incluant des éléments de code de la route (rond-point, stop, feu rouge, passage piéton...)

On sera vigilant à ce que les élèves respectent les règles de sécurité et de bonne conduite (rouler à droite, mettre le bras avant de tourner, bien poser le pied à terre aux arrêts...)

○ Endurance. (sur parcours ou sur une boucle par exemple)