

# ACTIVITE DE PILOTAGE



## Cycle 2

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

- actions progressivement plus efficaces et économes dans des milieux physiques différents.
- appréhender dans la réalisation de ces actions les notions de déplacement, durée, vitesse.
- agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié de la difficulté de la tâche (1995).

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnements (2002).**

#### Les activités

- Les activités de pleine nature... et toutes les activités qui s'exercent dans des milieux présentant une certaine incertitude dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser...).
- dans des milieux ou sur des engins instables variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bicyclette, roller, ski...).
- dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, lac...).

En fin de cycle 2, l'élève sera capable de :

- ♦ Se déplacer en pédalant sur un parcours d'obstacles en respectant des consignes et un itinéraire.
- ♦ Réaliser le parcours suivant (slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres) ...

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habilités motrices :**

- rouler en draisienne.
  - pédaler en pilotant, rouler sans poser les pieds au sol, en alternant pédalage et roue libre.
  - se servir des freins dans une zone précise.
- Etc.

#### **Méthodes :**

- construire son itinéraire, sa performance, son score, en fonction du temps écoulé, de son état de fatigue perçu, la nature du terrain, la nature des obstacles, **au fur et à mesure**.
- mettre en relation une performance et un score (quantifier un résultat).

#### **Motivations et attitudes :**

- accepter et soutenir des efforts, vouloir progresser.
- autonomie et solidarité du groupe.

#### **Notions et connaissances :**

- direction, sens.
- règles de sécurité et de fonctionnement.
- effort, adaptation cardio-vasculaire et respiration.
- aspects techniques et technologiques.

# ACTIVITES DE PILOTAGE D'ENGINS : vélo - cycle II - Module d'apprentissage

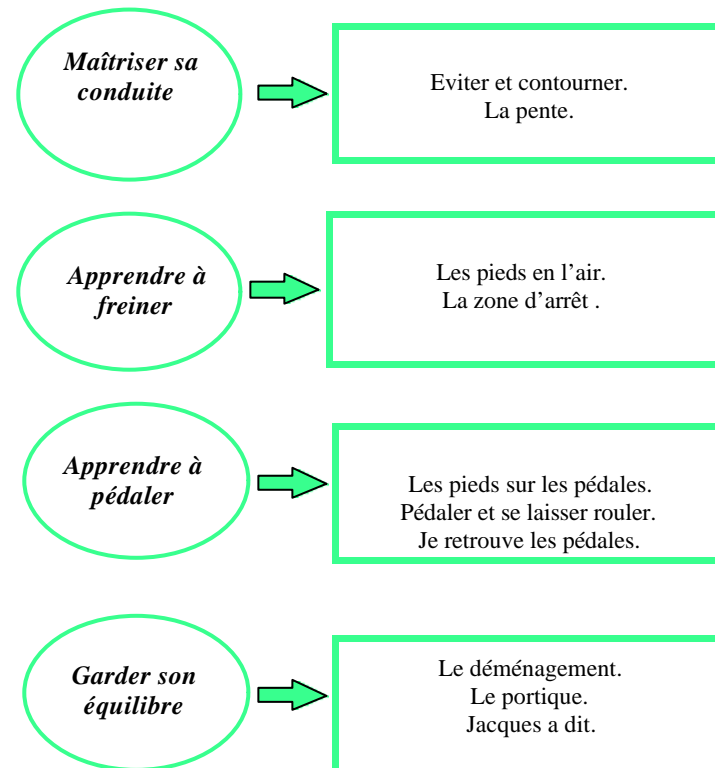


**JEUX DE MANIPULATION DU VELO**  
Vélo couché, vélo debout  
(apprendre à relever son vélo le plus rapidement possible)  
Je me positionne par rapport au vélo  
Monter et descendre de son vélo  
La draisienne  
Le chemin  
(suivre un parcours en marchant à côté de son vélo)

**Les bolides**

**Je patine**  
(Situations A et B)

**LA COURSE**  
(propulsion du vélo en draisienne)



**LE PARCOURS**  
(déplacement en pédalage)

**VELO COUCHE, VELO DEBOUT**

**But :**

Redresser le vélo

**Dispositif :**

Tous les vélos sont couchés en dispersion dans la cour, 1 enfant par vélo.

**Consigne :**

*Relever le vélo vers vous soit par le guidon et la selle, soit par le guidon seul et le mettre debout.*

**Variantes :**

- 2 enfants pour un vélo.
- Relever le vélo par les 2 poignées.

**Critère de réussite :**

- Le vélo est levé en une seule manipulation par l'enfant.

**JE ME POSITIONNE PAR  
RAPPORT AU VELO**

**But :**

Se placer par rapport à son vélo.

**Dispositif :**

En dispersion tous les enfants sont face à l'enseignant, chacun tient son vélo en main.

**Consigne :**

*A mon signal, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté du vélo.*

**Variantes :**

- Se déplacer à pied selon une consigne donnée : à droite du vélo, à gauche, devant le guidon.

**Critère de réussite :**

- Le vélo ne tombe pas. Les enfants ont changé de côté.

**LE CHEMIN**

**But :**

Manier son vélo de manière aisée.

**Dispositif :**

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

**Consigne :**

*Tenir son vélo et se promener dans toutes les directions sans heurter quelqu'un.*

**Variantes :**

- Se déplacer à côté du vélo d'une main, de 2 mains, par le guidon, par la selle, par le cadre.
- Se déplacer sur des chemins matérialisés qui se rétrécissent.
- Sur des revêtement divers (herbe, sable).

**Critère de réussite :**

- Le vélo ne tombe pas, les enfants ne se heurtent pas.

## JEUX DE MANIPULATION

**MONTER ET DESCENDRE DE SON VELO****But :**

Monter et descendre de toutes les façons possibles.

**Dispositif :**

Un vélo pour 2 élèves. En dispersion sur terrain plat.

**Consigne :**

*Monter en enfourchant à gauche, à droite, son vélo, puis descendre de son vélo.*

**Variantes :**

- Vélo tenu par une aide.
- Vélo stabilisé par un plot, une poutre.
- Vélo tenu par un autre enfant.

**Critère de réussite :**

- Monter et descendre de son vélo avec aisance.

**LA DRAISIENNE****But :**

Propulser son vélo en draisienne.

**Dispositif :**

Les enfants sont assis sur la selle, les 2 pieds de part et d'autre du cadre, à plat sur le sol.

**Consigne :**

*Se déplacer en poussant au sol avec les pieds.*

**Variantes :**

- Imposer l'alternance des pieds pour la poussée au sol.
- Imposer la simultanéité pour la poussée au sol.
- Pousser une caissette, un ballon devant soi.

**Critère de réussite :**

- L'enfant ne tombe pas et se déplace aisément.

**CONSIGNES DE SECURITE**

Port du casque recommandé..

Encadrement renforcé, préférer les petits groupes d'élèves, travail en ateliers.

**Lieux** : milieu protégé, cour d'école, plateau de terrain de sport, terrain aménagé (parc).

Séances sans stabilisateurs. Un vélo par enfant. Chaque enfant peut amener son propre vélo, vérifier l'état du vélo. (Prêt de l'APMAIF)

PRENDRE DE L'ELAN ET ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE

**LES BOLIDES**

**But :**

Aller le plus loin possible sans pédaler

**Dispositif :**

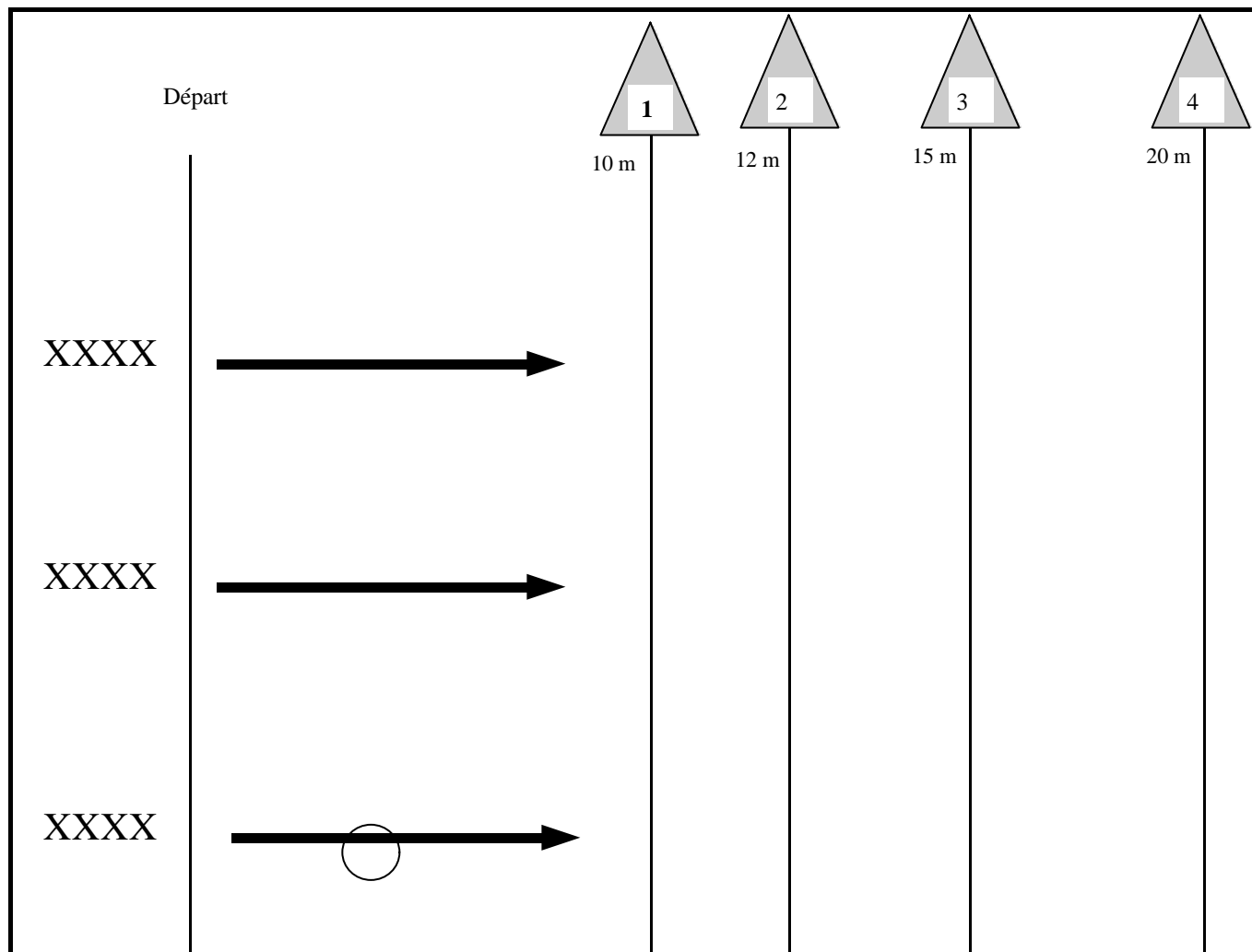
En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en zones successives (zone d'élan + zones de longueurs différentes).

**Consigne :**

*Pousser fort sur ses pieds dans la zone d'élan et essayer d'atteindre la zone 4 sans mettre les pieds au sol.*

**Critère de réussite :**

- Atteindre au moins 3 fois de suite la zone 4



## JE PATINE

**SITUATION A****Objectif :**

Propulser son vélo en draisienne.

**Dispositif :**

Enfants dispersés dans la cour, assis sur la selle, les deux pieds de part et d'autre du cadre, à plat au sol.

**Consigne :**

*Se déplacer en poussant au sol avec les pieds.*

**Critère de réussite :**

- L'enfant se déplace et ne tombe pas.

**Variantes :**

- Imposer l'alternance pied droit/ pied gauche pour pousser.
- Imposer la simultanéité des pieds.
- Varier la direction ( avancer, reculer, tourner...).

**SITUATION B****Objectif :**

Propulser son vélo en « patinette » debout.

**Dispositif :**

Enfants dispersés dans la cour, tiennent leur guidon à deux mains, se placent à gauche ou à droite du vélo.

**Consigne :**

*Poser et laisser son pied sur la pédale et se déplacer en poussant au sol avec l'autre pied.*

**Critère de réussite :**

- L'enfant se déplace et ne tombe pas

**Variantes :**

- Imposer de se placer à droite/ à gauche du vélo.
- Pousser fort et rester en équilibre debout sur la pédale le plus longtemps possible.



**LA COURSE**

**Objectif :**

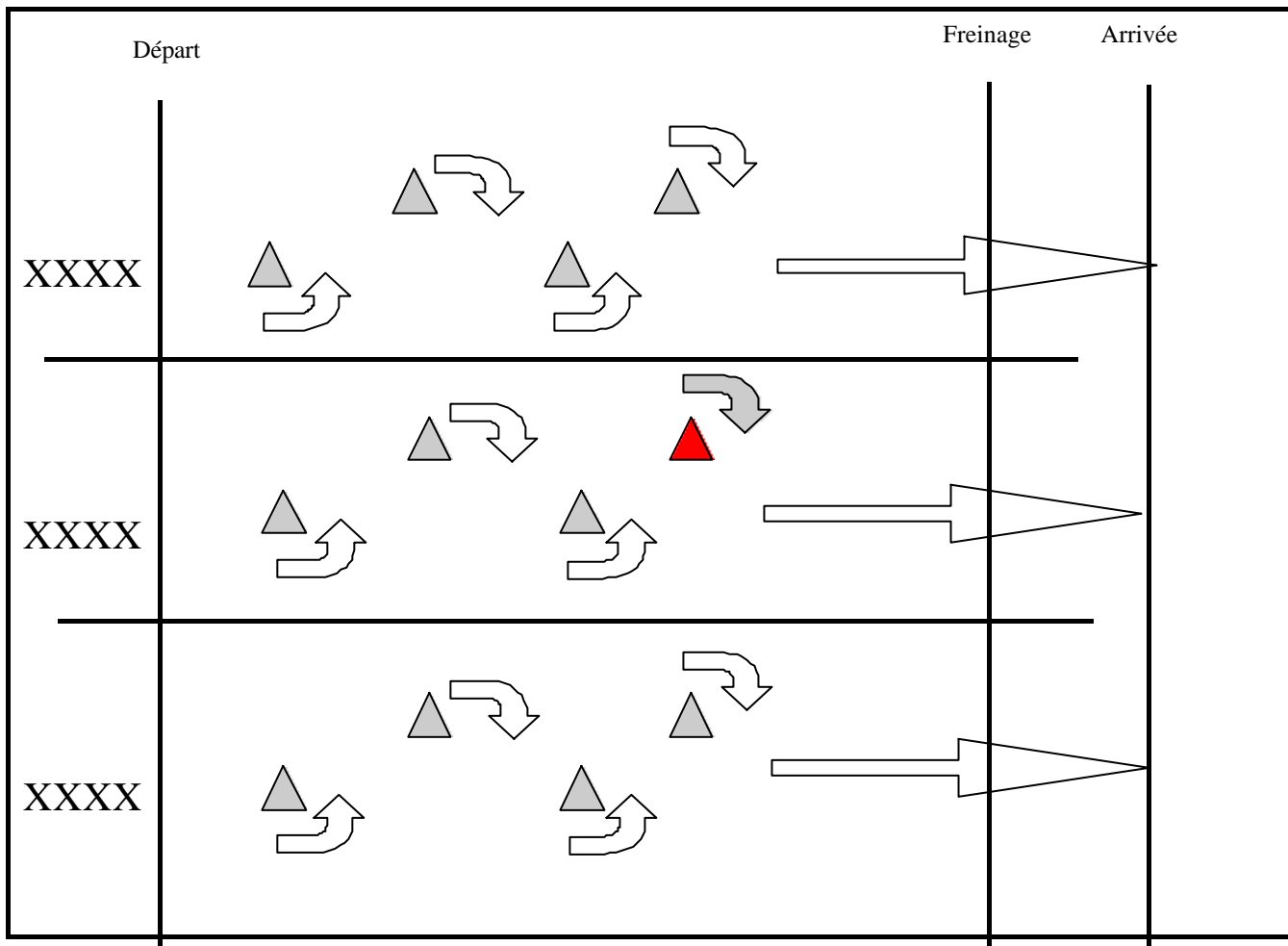
Se déplacer sans faire tomber les plots, freiner dans la zone d'arrivée, stabiliser son arrivée.

**Dispositif :**

Vagues de 4 ou 5 enfants, parcours matérialisé par des plots et marquage au sol.

**Consigne :**

*Se déplacer sur le parcours en slalom, ralentir dans la zone de freinage et s'arrêter sur la ligne d'arrivée.*



## MAITRISER SA CONDUITE

**EVITER ET CONTOURNER****But :**

Faire le tour complet d'un obstacle sans poser les pieds au sol.

**Dispositif :**

En vagues, 2 ou 3 couloirs tracés, des obstacles sont disposés sur le chemin.

**Consigne :**

*Pédaler jusqu'à un obstacle sans lever le pied, tourner autour et continuer son chemin dans le même sens.*

**Variantes :**

- Nombre d'obstacles
- Variété des obstacles (cerceaux, plots, arbres)

**Critère de réussite :**

- Ne pas poser le pied au sol pendant tout le parcours

**LA PENTE****But :**

Rattraper rapidement les pédales et pédaler.

**Dispositif :**

Groupe de 4 à 5 enfants pour éviter l'attente. L'élève assis sur le vélo est placé en haut de la pente (du plan incliné), les pieds de part et d'autre du vélo.

**Consigne :**

*Lever les pieds et rattraper les pédales pour pédaler et maîtriser sa vitesse.*

**Variantes :**

- Pente plus ou moins douce
- Hauteur du plan incliné plus ou moins haute.

**Critère de réussite :**

- Replacer ses pieds sur les pédales pour gérer sa descente.

**LES PIEDS EN L'AIR**

**But :**

Se servir des freins dans une zone précise.

**Dispositif :**

En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 3 zones successives.

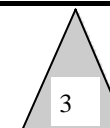
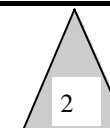
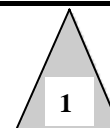
**Consigne :**

*Avancer en poussant sur ses pieds dans la zone 1, laisser rouler son vélo, les pieds en l'air dans la zone 2, freiner jusqu'à l'arrêt complet du vélo dans la zone 3 et reposer ses pieds au sol.*

**Critère de réussite :**

- Le vélo est arrêté dans la zone 3, l'enfant ne tombe pas.

Départ



XXXX



XXXX



XXXX



APPRENDRE A FREINER

**LA ZONE D'ARRET**

**But :**

Rouler sans poser les pieds au sol et serrer les freins pour ralentir et s'arrêter

**Description:**

En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 5 zones successives mesurant alternativement 10 m et 5 m.

**Consigne :**

*Démarre et pédale dans la zone 1, freine pour ralentir dans la zone 2, repédale dans la troisième et ainsi de suite, arrête-toi dans la dernière zone et mets un pied à terre.*

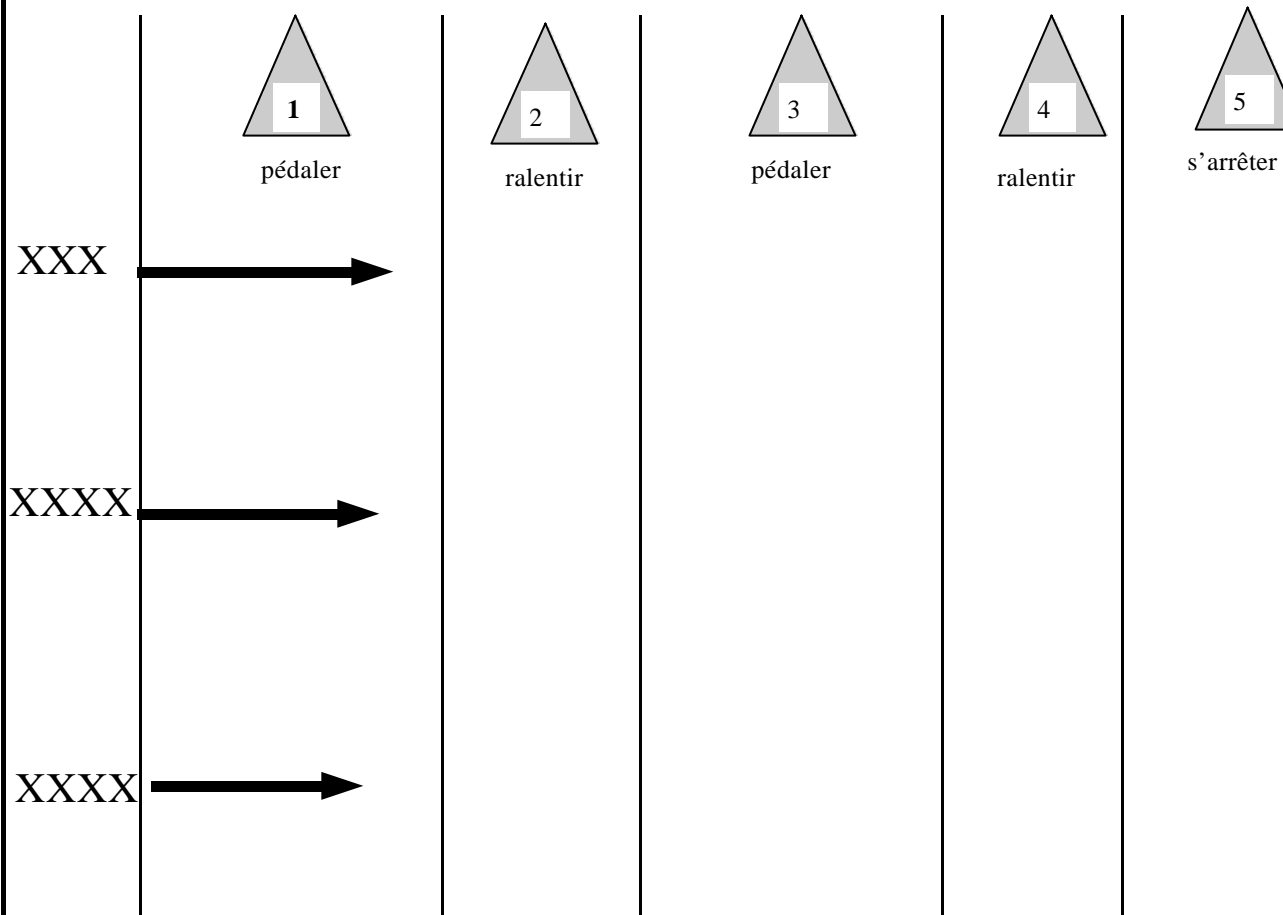
**Critère de réussite :**

- Respect des consignes à l'intérieur des zones
- L'ensemble corps/vélo ralentit en position droite puis s'incline du côté où l'enfant pose le pied.

**Variantes :**

- Longueur des zones
- S'arrêter le plus près possible d'un obstacle posé dans la dernière zone (caissette, boîtes)

Départ



## APPRENDRE A PEDALER

**JE RETROUVE LES PEDALES****But :**

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

**Dispositif :**

En vagues pour éviter les collisions.

**Consigne :**

*Prendre de l' élan en draisienne, rattraper ses pédales et pédaler.*

**Critère de réussite :**

- L' élève reste équilibré sur son vélo, il maintient la rotation des pédales.

**Variante :**

- Enchaîner l' exercice plusieurs fois de suite en reprenant de l' élan.

**LES PIEDS SUR LES PEDALES****Objectif :**

Démarrer un pied sur une pédale et rouler.

**Dispositif :**

En dispersion dans la cour.

**Consigne :**

*Au signal, démarrer un pied sur la pédale, rouler. Au 2° signal, s' arrêter 1 pied au sol, puis reprendre la consigne.*

**Critère de réussite :**

- L' élève reste équilibré sur son vélo, et monte son 2° pied.

**Variante :**

- Changer de pied d' appui.
- Départ en ligne ...

APPRENDRE A PEDALER

**PEDALER ET SE LAISSER ROULER**

**But :**

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

**Dispositif :**

En vagues de 4 ou 5 enfants, espace partagé en 5 zones successives mesurant alternativement 10 m et 5 m.

**Consigne :**

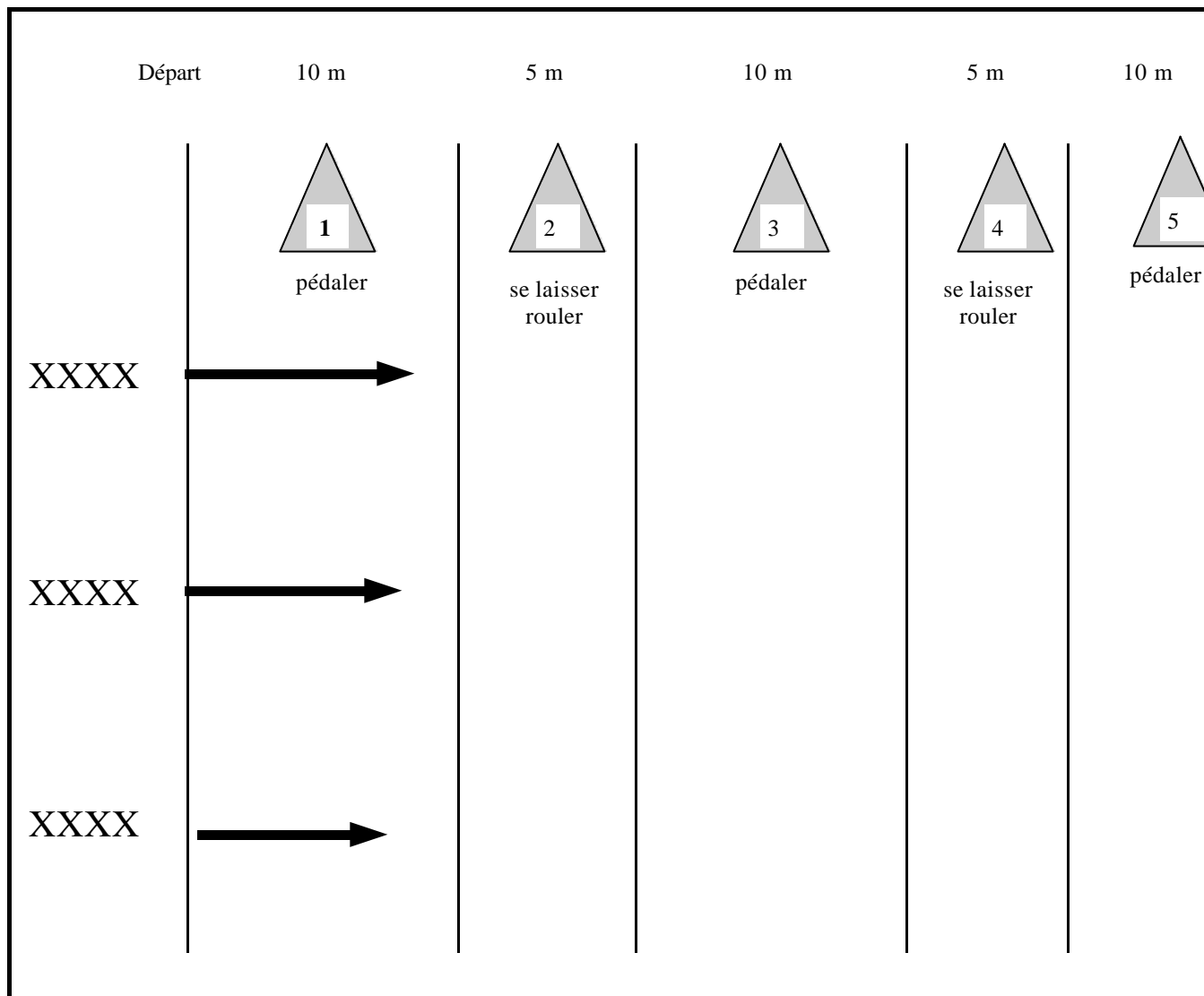
*Démarrer et pédaler dans la zone 1, se laisser rouler dans la zone 2, repédaler dans la troisième et ainsi de suite.*

**Critère de réussite :**

- Respect des consignes à l'intérieur des zones.

**Variantes :**

- Longueur des zones.
- En dispersion, chacun à sa vitesse, compter dans sa tête dix coups de pédalage, se laisser rouler et reprendre le pédalage avant de perdre l'équilibre.



## GARDER SON EQUILIBRE

**LE DEMENAGEMENT****Objectif :**

Garder son équilibre avec 1 seule main.

**Dispositif :**

En vagues de 4 ou 5, 1 zone de départ et 1 zone d'arrivée, tables + petit matériel posé dessus.

**Consigne :**

*Prendre 1 objet posé sur 1 table, le déposer le plus loin possible et continuer son chemin.*

**Variantes :**

- 1 copain peut donner l'objet.
- Varier la hauteur de prise de l'objet.
- Varier le nombre d'objets posés et déposés.
- Déposer l'objet à 1 endroit précis (1 anneau sur 1 cône).
- Varier la main pour la prise d'objet.

**JACQUES A DIT****Objectif :**

Garder son équilibre en effectuant différentes consignes.

**Dispositif :**

En dispersion sous forme de jeu « Jacques a dit »

**Consignes :**

*Lâcher la main gauche*

*Lâcher la main droite, Jacques a dit lâcher la main droite.*

*Lever le pied droit de la pédale, lever le pied gauche.*

*Lever les fesses.*

**Variantes :**

- En vague, une ligne délimite une zone précise au moment où les élèves entrent dans cette zone, ils doivent libérer un appui (main ou pied)
- Un élève est meneur de jeu et donne les consignes.

**LE PORTIQUE****Objectif :**

Adapter son équilibre en fonction des situations.

**Dispositif :**

Par vague de 4 ou 5, sur un parcours rectiligne, portiques de différentes hauteurs.

**Consigne :**

*Franchir en se baissant le portique bas puis toucher l'objet suspendu au portique haut.*

**Variantes :**

- Varier les hauteurs de portique.
- Changer de main.
- Varier le nombre de portiques.

LE PARCOURS

**But :**

Se déplacer en pédalant sur un parcours d'obstacles en respectant des consignes et un itinéraire.

**Description :**

Un par un, suivre le parcours du début à la fin pour totaliser des points.

**Consigne :**

*Se déplacer sur le parcours sans poser les pieds au sol, s'arrêter le plus près possible de la caisse.*

**Critères d' évaluation :**

nombre de points obtenus

- ◆ Plots 2 points.
- ◆ Cerceau 2 points.
- ◆ Couloir 2 points.
- ◆ Portique 2 points.
- ◆ Transport d'objets 2 points
- ◆ arrêt devant la caisse 2 points  
( 1 point de pénalité si pose des pieds)

