


Des situations d'apprentissage pour se préparer et qui peuvent servir d'ateliers décrochés sur la rencontre



Chaque situation type peut être dupliquée selon le nombre de pratiquants accueillis sur l'atelier et 1, 2 ou 3 niveaux de difficulté (identifiés par le logo USEP ) peuvent être proposés.

		COMPÉTENCES					
N°	Nom de la situation	Guider	Se propulser	S'équilibrer	Maintenir une trajectoire	Freiner	Changer de mode de locomotion
1	Montagnes russes	X	X				X
2	La descente						X
3	L'escargot		X	X		X	
4	La bascule		X	X			
5	Le limbo			X	X		
6	Piquets décalés	X		X		X	
7	Haut la main				X		
8	La livraison			X	X		

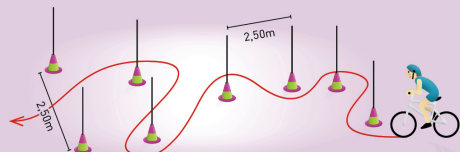
PIQUETS DÉCALÉS

Compétence travaillée / Être capable de conserver son équilibre tout au long de la trajectoire

But / Effectuer le parcours sans erreur

Consigne / « Slalome entre les piquets sans poser le pied à terre »

Descriptif / Un slalome de 8 piquets décalés



- 🚲 Piquets espacés de 3m dans un parcours peu entrelacé
- 🚲🚲 Piquets espacés de 2,50m dans un parcours un peu plus entrelacé
- 🚲🚲🚲 Piquets espacés de 2m dans un parcours davantage entrelacé

Critères de réussite

- Nombre de fois où le pied est posé à terre
- Nombre de piquets renversés
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

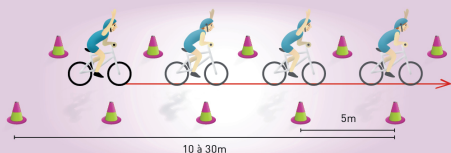
HAUT LA MAIN !

Compétence travaillée / Être capable de guider son vélo à une seule main

But / Poursuivre sa trajectoire en alternant une conduite main droite puis main gauche

Consigne / « Parcours la distance en levant alternativement la main droite et la main gauche »

Descriptif / Sur une surface plane, matérialiser un large couloir par des cônes espacés de 5 m



- 🚲 La longueur du couloir est de 10m – Effectuer 2 leviers de main
- 🚲🚲 La longueur du couloir est de 20 m – Effectuer 4 changements de main
- 🚲🚲🚲 La longueur du couloir est de 30m. Effectuer 6 changements de main

Critères de réussite

- Nombre de leviers de mains en alternance
- Nombre de fois où le pied est posé à terre

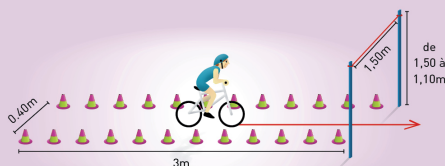
LE LIMBO

Compétence travaillée / Être capable de maintenir son équilibre et sa trajectoire

But / Passer dans le couloir et enchaîner avec le passage sous la hauteur

Consigne / « Roule dans le couloir pour passer sous la hauteur sans poser le pied à terre »

Descriptif / Sur une surface plane, un couloir d'environ 3 m de long et 0,40m de large. En fin de couloir, un portique de 1,50m de large



- 🚲 La hauteur du portique est à 1,50m
- 🚲🚲 La hauteur du portique est à 1,30m
- 🚲🚲🚲 La hauteur du portique est à 1m

Critères de réussite

- Nombre de fois où le pied est posé à terre
- Nombre de cônes renversés
- Nombre de fois où la hauteur est touchée
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

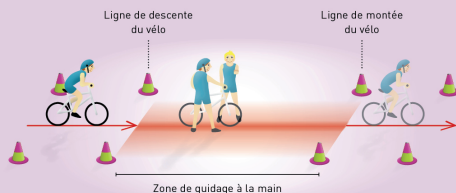
LA DESCENTE

Compétence travaillée / Être capable de descendre du vélo en mouvement

But / Descendre du vélo sans s'arrêter à la ligne de « pied à terre » et le transmettre, en sortie de zone, à son coéquipier, sans arrêt du vélo

Consigne / « Dans la zone, descends de ton vélo sans l'arrêter et sors de la zone en le guidant »

Descriptif / Sur une surface plane, une zone de « pied à terre » (ligne de descente du vélo) est matérialisée



- 🚲 Descente et guidage du vélo en marchant dans la zone
- 🚲🚲 Descente et guidage du vélo en courant dans la zone
- 🚲🚲🚲 Descente – guidage – transmission du vélo à un coéquipier, dans la zone, en courant

Critères de réussite

- Respect de la zone
- Pas d'arrêt du vélo
- Respect du mode de déplacement

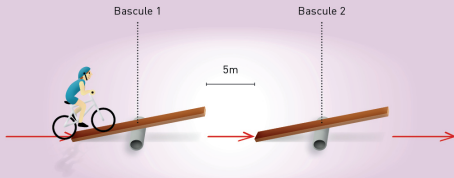
LA BASCULE

Compétence travaillée / Être capable de franchir un obstacle en maintenant son équilibre

But / S'engager et franchir la bascule sans être déséquilibré et sans poser le pied à terre

Consigne / « Franchis l'obstacle sans poser le pied à terre »

Descriptif / Au bout d'une ligne droite, 10 à 20 m, placer une bascule



- 🌀 Bascule peu haute et large (voire planche posée au sol)
- 🌀🌀 Bascule plus étroite sur cylindre de diamètre supérieur
- 🌀🌀🌀 Passage de 2 bascules espacées de 5m (cf. schéma)

Critères de réussite

- Franchissement de la bascule
- Maintien de la trajectoire
- Pas d'arrêt
- Pas de pied à terre
- Pas de chute
- Pas de rupture du rythme

LA LIVRAISON

Compétence travaillée / Être capable de guider son vélo à une main

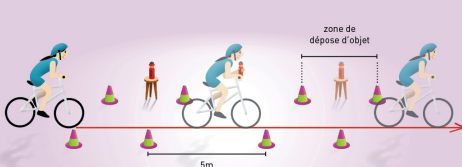
But / Lâcher une main pour prendre un objet puis le déposer plus loin

Consigne / « En roulant, prends un objet puis dépose-le au poste suivant sans arrêter ta progression »

Descriptif / 2 postes fixes à hauteur de vélo distant de 5m sur lesquels prendre et déposer un objet

Poste → camarade, tabouret, table, piquet, caisse

Objet → anneau, cône, bidon, balle, ...



- 🌀 Prise d'un objet tendu par un camarade et dépose dans une caisse
- 🌀🌀 Prise d'un objet posé à hauteur (ex : tabouret) puis dépose dans une caisse
- 🌀🌀🌀 Prise d'un objet posé à hauteur puis enfiler sur un cône

Critères de réussite

- Prise de l'objet
- Maintien de la trajectoire, objet en main
- Dépose de l'objet

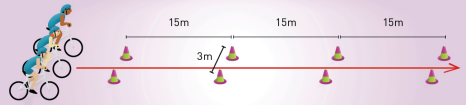
L'ESCARGOT

Compétence travaillée / Être capable de maintenir son équilibre

But / Conserver son équilibre en situation de « surplace »

Consigne / « Franchis la ligne d'arrivée le premier, sans avoir posé le pied à terre et être sorti de l'espace de jeu »

Descriptif / Plusieurs cyclistes (3 à 6) se placent simultanément sur la ligne de départ. Quand un enfant met pied à terre ou sort de l'espace délimité, il avance dans la zone suivante.



🌀 3 zones successives de 3m de large x 15m de long (cf. schéma)

🌀🌀 5 zones successives de 3m de large x 15m de long

🌀🌀🌀 7 zones successives de 3m de large x un couloir d'1,50m de large par cycliste

Critères de réussite

- Ordre d'arrivée

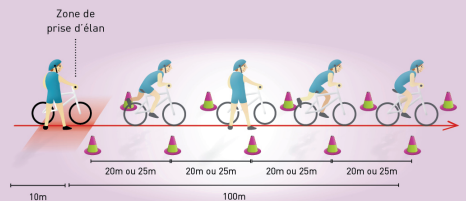
LES MONTAGNES RUSSES

Compétence travaillée / Être capable de descendre du vélo en mouvement

But / Monter et descendre de son vélo en roulant

Consigne / « Enchaîne les actions suivantes : Guide ton vélo, monte sur ton vélo, roule, descends de ton vélo... en respectant les zones »

Descriptif / Une ligne droite de 100m précédée d'une zone d'environ 10m de prise d'élan (guidage)



🌀 L'enchaînement doit être réalisé une fois sans zone précise

🌀🌀 Délimitation de 4 zones de 25m : une action à réaliser par zone

🌀🌀🌀 Délimitation de 4 zones de 20m : une action à réaliser par zone

Critères de réussite

- Maintien de l'équilibre
- Le nombre de pieds posés à terre
- Le nombre d'arrêts
- Respect des zones