

# Savoir Rouler A Vélo



## Situations d'apprentissage Blocs 1 et 2

# Savoir Rouler A Vélo

Dans ce document vous trouverez des situations d'apprentissage permettant de construire des séances au regard des besoins de vos apprenants.

Les étapes proposées sont les suivantes :

## Bloc 1 : Savoir pédaler

### Se propulser pour s'équilibrer

avec les deux pieds  
avec un pied  
se propulser et enchaîner le pédalage

### Piloter : première approche

quelques rituels  
actions de base (trajectoire, freinage, démarrage à la pédale...)  
enchaînement des actions sur circuit

### Piloter : évaluation

## Bloc 2 : Savoir circuler

Rouler en groupe (sens unique de circulation)

Rouler en groupe (double sens de circulation)

Circuler en respectant le code de la route



# Se propulser pour s'équilibrer

## Avant d'apprendre à pédaler : se propulser avec les pieds

Pour cette première phase, démonter les pédales et descendre les selles pour utiliser le vélo comme une draisienne.

La selle doit être suffisamment baissée pour que l'utilisateur puisse poser ses deux pieds à plat sur le sol, les jambes légèrement fléchies.

### 1 - Travailler en ligne



**A** - Avancer jusqu'au plot bleu en poussant avec ses pieds (les deux pieds en même temps, un pied puis l'autre). Faire demi-tour et repartir vers le plot rouge ou revenir par l'extérieur des couloirs si plusieurs vagues de cyclistes.

### B - La rivière aux crocodiles

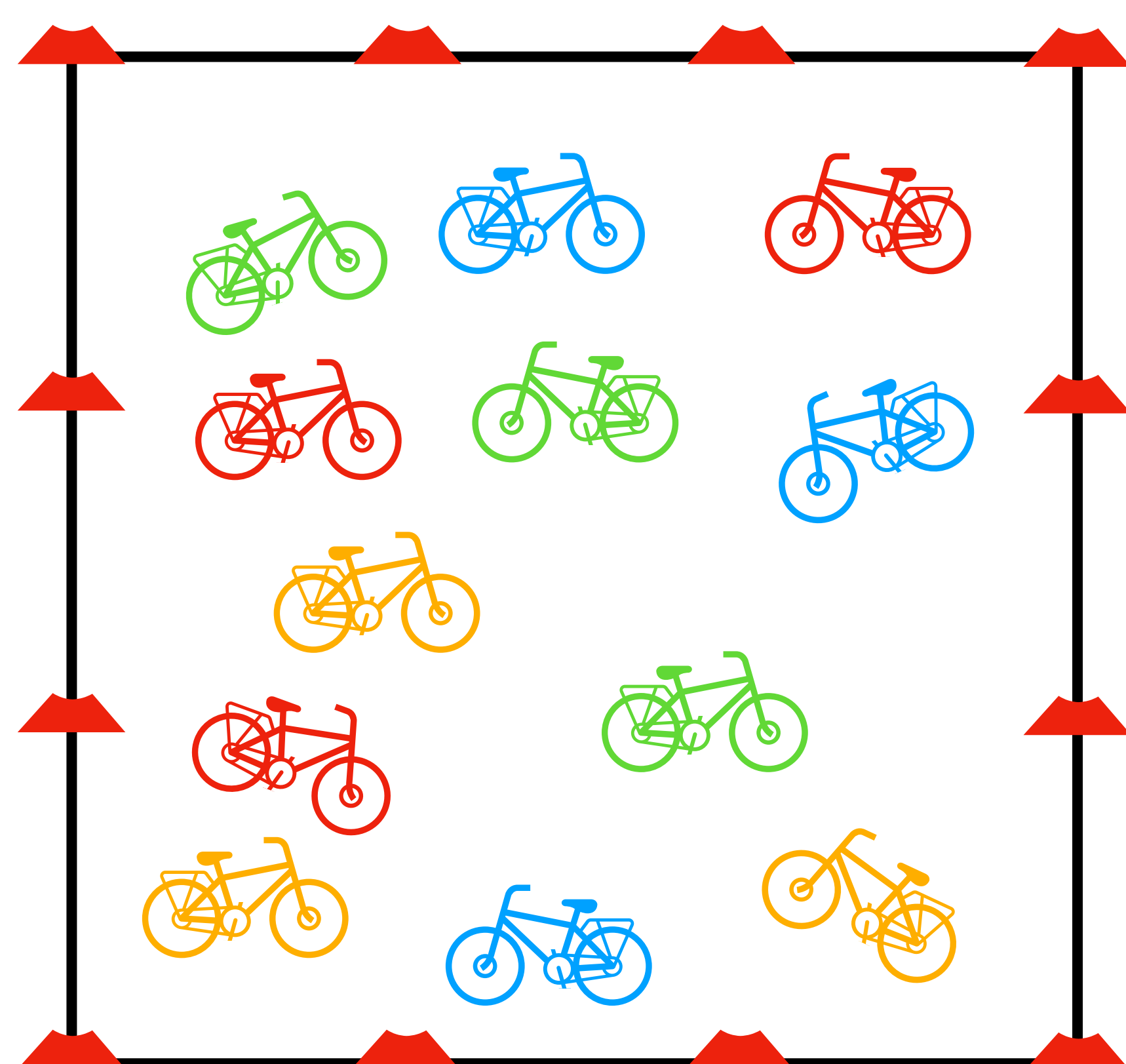
Placer, vers le centre de la ligne droite, une zone dans laquelle il est interdit de poser ses pieds au sol (zone matérialisée avec les coupelles oranges sur le schéma ci-dessus).

Évolutions possibles : agrandir la zone, lancer un défi à celui qui ira le plus loin possible sans poser les pieds au sol

### C - 123 Vélo

Sur le principe de 123 Soleil, le meneur de jeu se place au milieu de la ligne droite dos aux cyclistes. Il annonce « 1, 2, 3 ». Pendant ce temps les cyclistes avancent en contrôlant leur vitesse car quand le meneur annonce « Vélo » et se retourne, ceux-ci doivent être à l'arrêt et stables comme des statues.

### 2 - Travailler dans un espace contraint (le carré) pour maîtriser ses trajectoires et se déplacer en fonction des autres usagers. La dimension du carré variera selon le nombre de cyclistes)



**A** - Se déplacer librement en restant à l'intérieur de la maison (carré tracé avec des coupelles)

**B** - Au signal (1 coup de sifflet), on s'arrête en statue.

**C** - Au nouveau signal (2 coups de sifflet), on fait demi-tour et on repart en sens inverse.

**D** - « Bonjour Monsieur, Bonjour Madame » : saluer les cyclistes que l'on croise.

**E** - « Jacques a dit » : le meneur indique de lever la main droite, la main gauche, de tendre le bras vers la gauche...

Ces situations seront ritualisées et pourront servir de mise en train les séances suivantes pendant l'installation du matériel pour l'adulte.

# Se propulser pour s'équilibrer

## Vers le pédalage : se propulser avec un pied

Pour cette deuxième phase, refixer une pédale et garder la selle basse pour utiliser le vélo comme une trottinette sur laquelle on s'assoit. Il peut être intéressant de faire explorer les situations tantôt avec la pédale fixée à gauche tantôt avec la pédale fixée à droite.

### 1 - Travailler en ligne



**A** - Le pied côté pédale est posé sur la pédale. « Il est comme collé avec de la super glue ». Avancer jusqu'au plot bleu en poussant avec le pied libre (côté où il n'y a pas de pédale). Faire demi-tour et repartir vers le plot rouge ou revenir par l'extérieur des couloirs si plusieurs vagues de cyclistes.

**B** - La rivière aux crocodiles (avec un pied inactif sur la pédale)

Placer, vers le centre de la ligne droite, une zone dans laquelle il est interdit de poser ses pieds au sol (zone matérialisée avec les coupelles oranges sur le schéma ci-dessus).

Évolutions possibles : agrandir la zone, lancer un défi à celui qui ira le plus loin possible sans reposer les pieds au sol

**C** - 123 Vélo (avec un pied inactif sur la pédale)

Sur le principe de 123 Soleil, le meneur de jeu se place au milieu de la ligne droite dos aux cyclistes. Il annonce « 1, 2, 3 ». Pendant ce temps les cyclistes avancent en contrôlant leur vitesse car quand le meneur annonce « Vélo » et se retourne, ceux-ci doivent être à l'arrêt et stables comme des statues.

**2 - Travailler dans un espace contraint (le carré)** reprise des situations de la phase 1 avec la contrainte d'un pied inactif sur la pédale.

## Vers le pédalage : se propulser et pédaler

Pour cette troisième phase, refixer les 2 pédales et garder la selle basse. Il peut être intéressant de faire explorer les situations avec pied gauche sur la pédale puis le pied droit sur la pédale au démarrage.

### 1 - Travailler en ligne

**A** - Se propulser à l'aide des deux pieds puis poser les pieds sur les pédales et se mettre à pédaler. Les selles doivent être suffisamment basses pour que les utilisateurs écartent les jambes pour éviter de cogner les pédales.

**B** - La rivière aux crocodiles

Placer, vers le centre de la ligne droite, une zone dans laquelle il faut pédaler (zone matérialisée avec les coupelles oranges sur le schéma ci-dessus).

**C** - Démarrer à la pédale (1)

Se propulser avec un pied au sol et l'autre sur la pédale (cf. Phase 2) puis quand on se sent équilibré, poser le pied propulseur (qui poussait sur le sol) sur la pédale et pédaler.

**D** - Démarrer à la pédale (2)

Une pédale en haut placée vers l'avant, un pied posé dessus, l'autre pied est au sol. Pousser avec le pied qui est au sol et appuyer sur la pédale haute avec l'autre pied. Chercher à aller le plus loin possible en roue libre.

# Piloter : première approche

Le bloc 1 vise de nombreuses compétences de base du pilotage dans la gestion des déséquilibres, des trajectoires, des franchissements, la maîtrise du freinage, du changement des vitesses, l'adaptation aux autres cyclistes.

## 1 - Situations d'échauffement et de maniabilité (à ritualiser)

Selon le niveau de difficulté recherché : espace ouvert et sécurisé (la cour de l'école dans son ensemble ou espace contraint délimité avec des coupelles (cf. Le carré)

### A - Bonjour Monsieur, Bonjour Madame

Consigne : Se déplacer dans l'espace et serrer la main (« check ») d'un cycliste venant à proximité sans se gêner, sans poser d'appui au sol.

Évolutions possibles : s'arrêter pour se saluer et redémarrer aussitôt, se saluer en touchant son casque, en faisant coucou....

### B - « Jacques a dit »

En phase de roulage, le meneur du jeu donne des consignes mobilisant différentes variables (lever la main droite ou gauche, lever les fesses de la selle en cavalier, lever un pied, ralentir, accélérer, demi-tour, s'arrêter, repartir...)

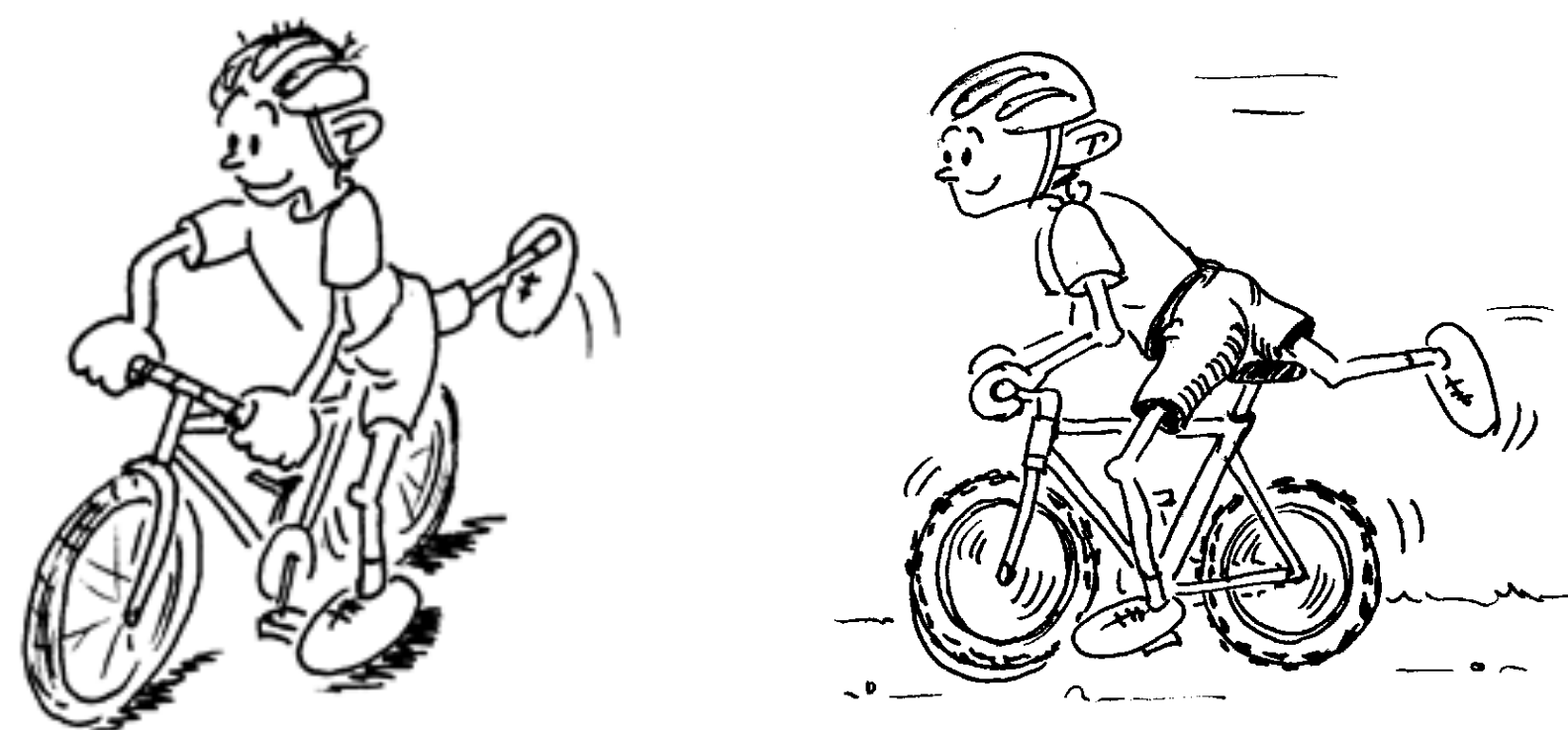
Évolutions possibles : réduire ou agrandir la zone d'évolution

### C - Le Perroquet

Consignes : Par 2, 3 ou 4, le premier cycliste se déplace et réalise des exercices techniques (lever une main, se mettre en cavalier, lever un pied, slalomer...). Les cyclistes qui le suivent réalisent les mêmes gestes. Changer le leader.

### D - Patinette et facteur

Consignes : Se déplacer sans utiliser les pédales en patinant. (ATTENTION pied droit sur pédale droite ou pied gauche sur pédale gauche). Monter-descendre de son vélo en facteur (passer la jambe qui permet de patiner au-dessus de la selle, comme un cavalier qui souhaite monter sur sa selle).



### E - Passer le témoin

Consignes : Se déplacer dans l'espace et se passer un anneau quand on se croise.

Évolutions possibles : sur le principe du jeu de la bombe, lorsqu'un cycliste se retrouve avec deux anneaux en main, celui-ci « explose ». Il devient statue jusqu'à ce qu'un autre cycliste lui apporte un anneau pour le libérer.

### F - Livreur ou déménageur

Consignes : Ramasser un objet et aller le déposer un peu plus loin.

Évolutions possibles : par équipe, déménager le plus rapidement possible une quantité d'objets d'une zone à une autre.

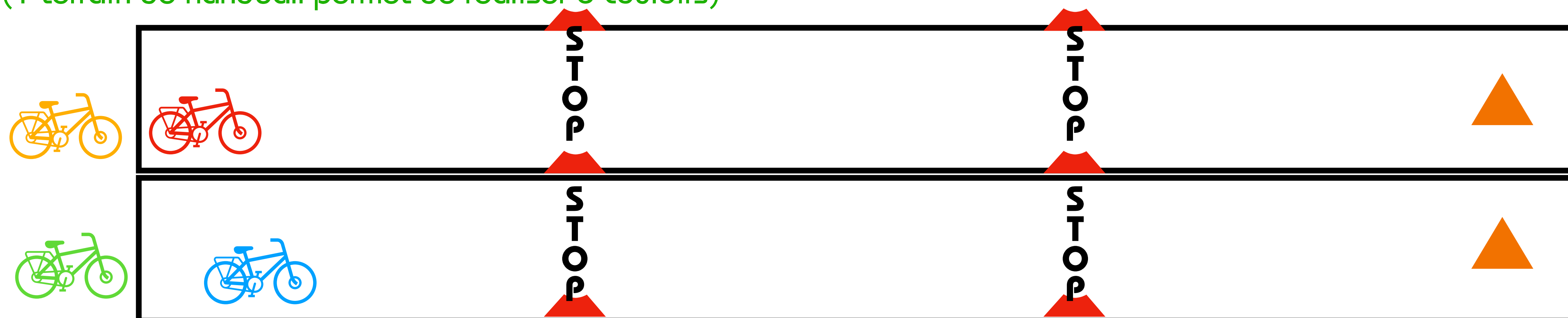
### G - Rouler en tandem

Consignes : Au signal, deux cyclistes viennent l'un à côté de l'autre et se tiennent par l'épaule en ayant le bras tendu.

Selon leur niveau, ils continuent à rouler ainsi à faible allure.

## Piloter : première approche (suite)

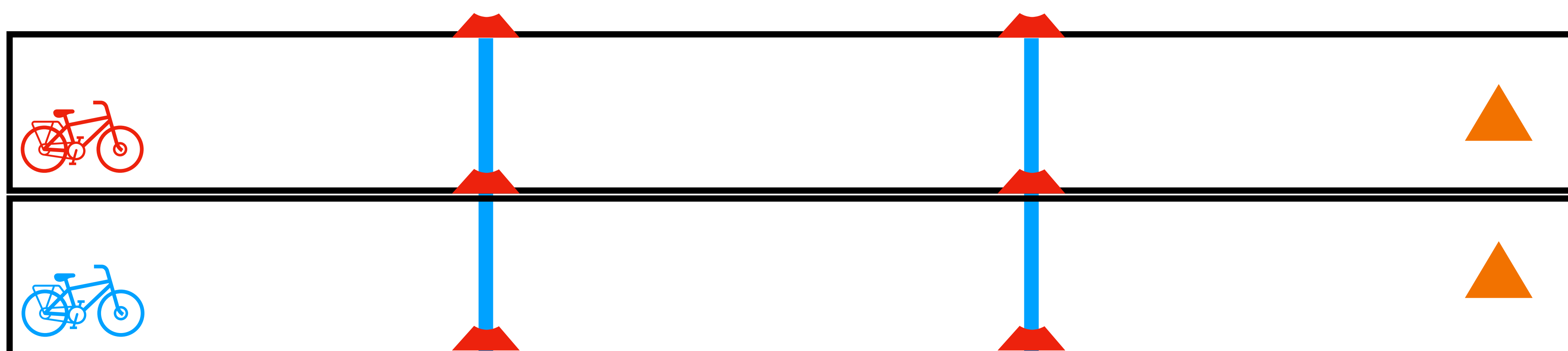
2- Situations en couloirs matérialisés (coupelles ou craie) de 3 m de large sur 40 m de long  
(1 terrain de handball permet de réaliser 6 couloirs)



### A - Je roule à droite et m'arrête au stop

Consignes : En roulant à droite, avancer dans le couloir. A hauteur des coupelles rouges s'arrêter puis repartir. En arrivant au cône orange, faire demi-tour et revenir en roulant à droite et en s'arrêtant à hauteur de chaque coupelle rouge.

Évolutions possibles : aller ou retour sans arrêt



### B - Je franchis un petit obstacle

Consignes : Travail en binôme, 1 qui agit l'autre qui observe. Changement de rôle après 2 passages. 6 à 10 passages par enfant. En arrivant à hauteur de la ligne, tirer sur le guidon pour que la roue avant se soulève un peu et ne roule pas sur la ligne. L'observateur vérifie que la roue avant n'a pas touché la ligne.

Évolutions possibles : élargir le trait (bande de 5cm)

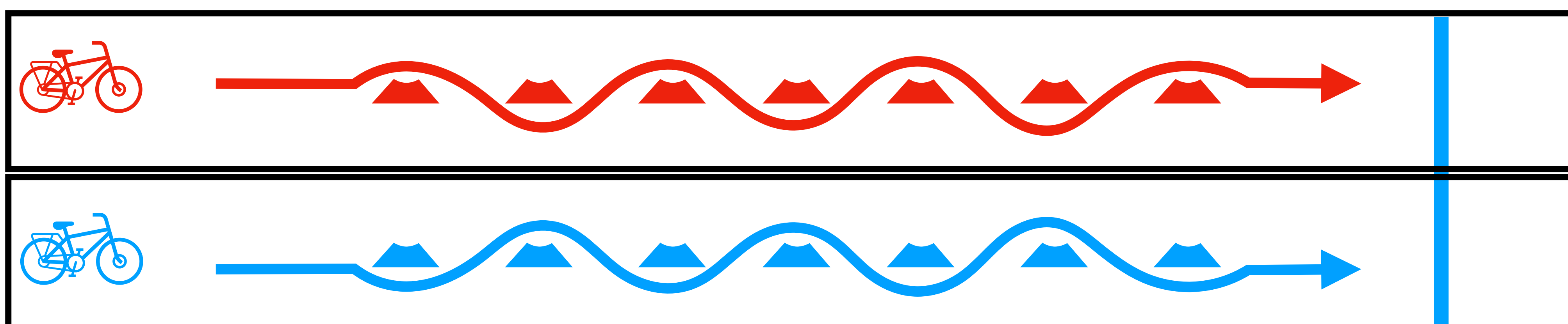
Comportement attendu :

Le cycliste adapte sa vitesse, place ses deux pédales à l'horizontal, soulève ses fesses de la selle puis tire sur le guidon en reculant un peu ses fesses vers l'arrière.

### D - La course des tortues

Consignes : Au signal, avancer le plus lentement possible, en restant dans son couloir pour atteindre la ligne d'arrivée (20 m) en dernier.

Cette situation permet de travailler le contrôle de son équilibre et la trajectoire du vélo à petite vitesse. Ceci permettra, plus tard, en condition de circulation en groupe et/ou sur la voie publique, d'avoir une meilleure maîtrise.



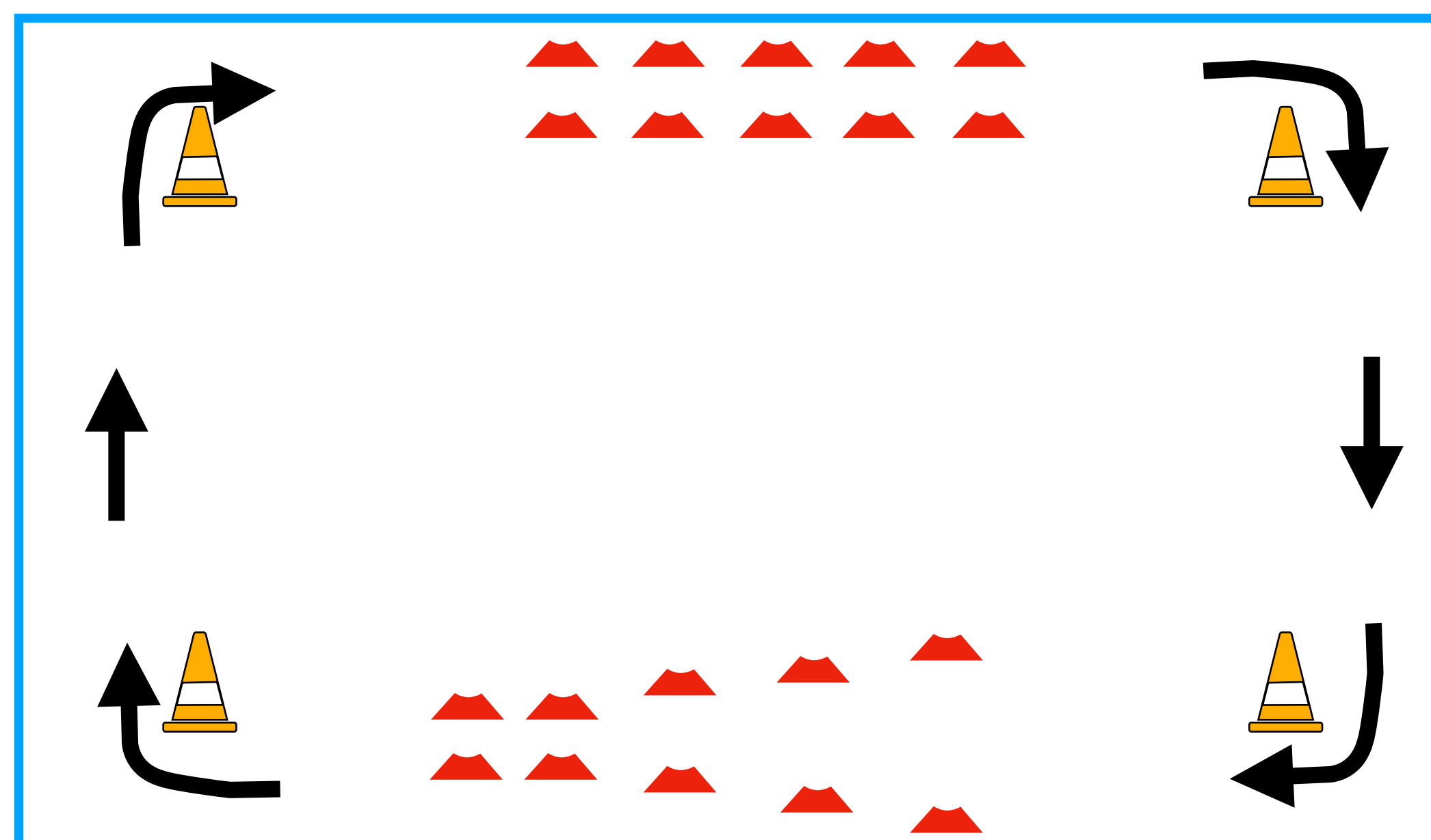
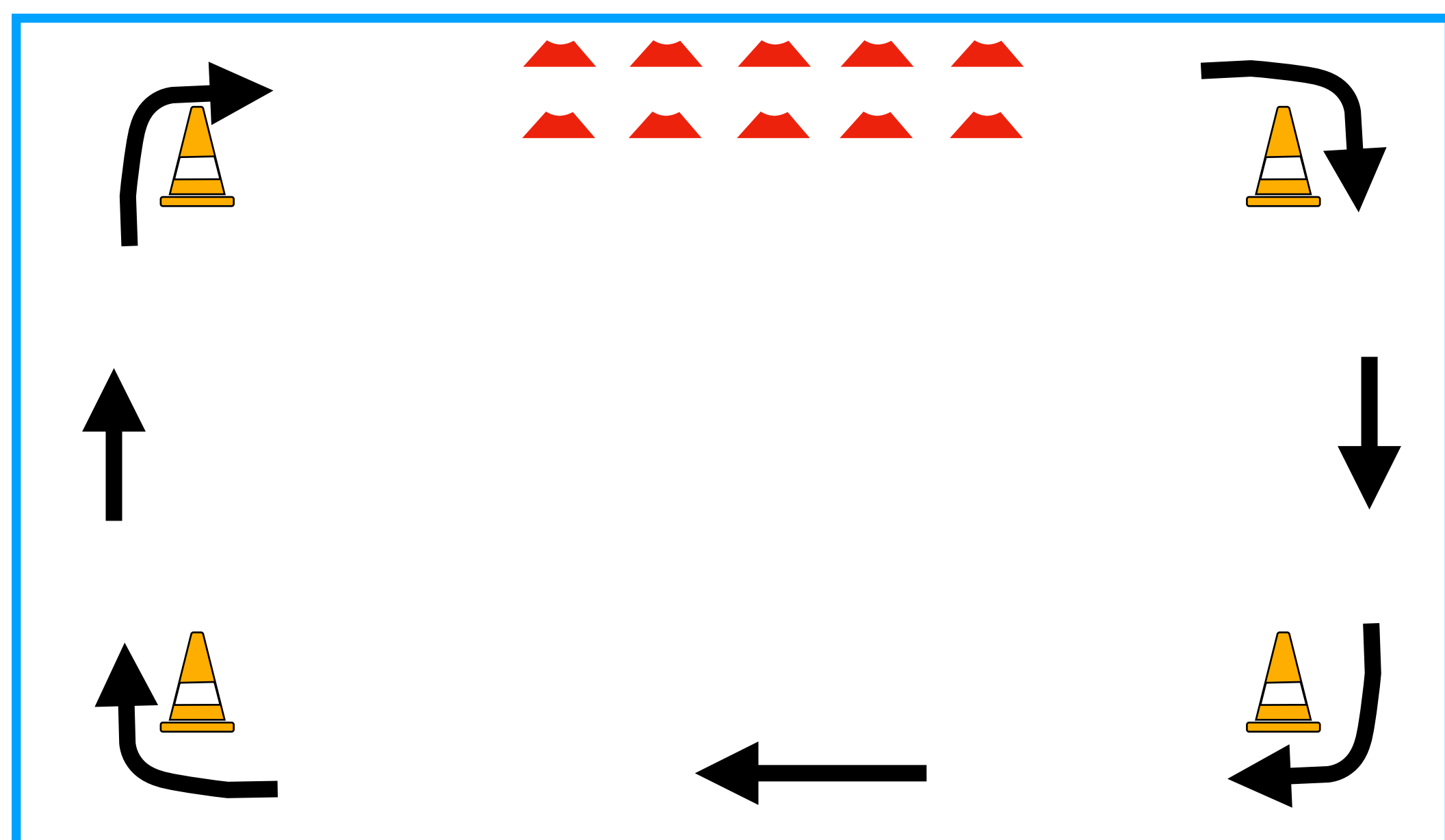
### E - Le slalom parallèle

Consignes : Au signal, réaliser le slalom simple (coupelles espacées de 2,5 m), au bout de la ligne droite s'arrêter ce qui donne le signal de départ pour le 2e cycliste du couloir.

Évolutions possibles : augmenter, réduire l'espace entre les coupelles

# Piloter : première approche (suite)

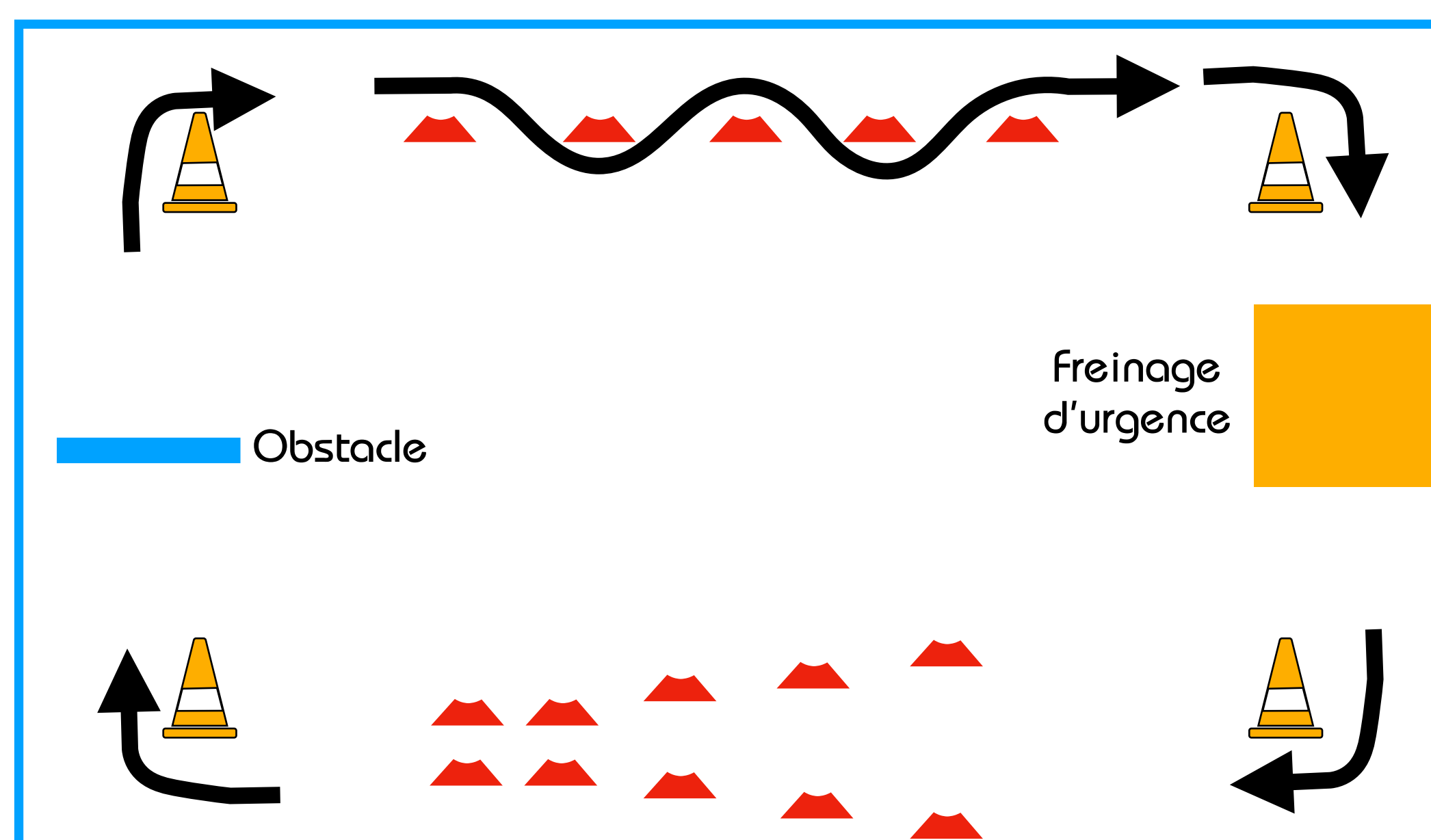
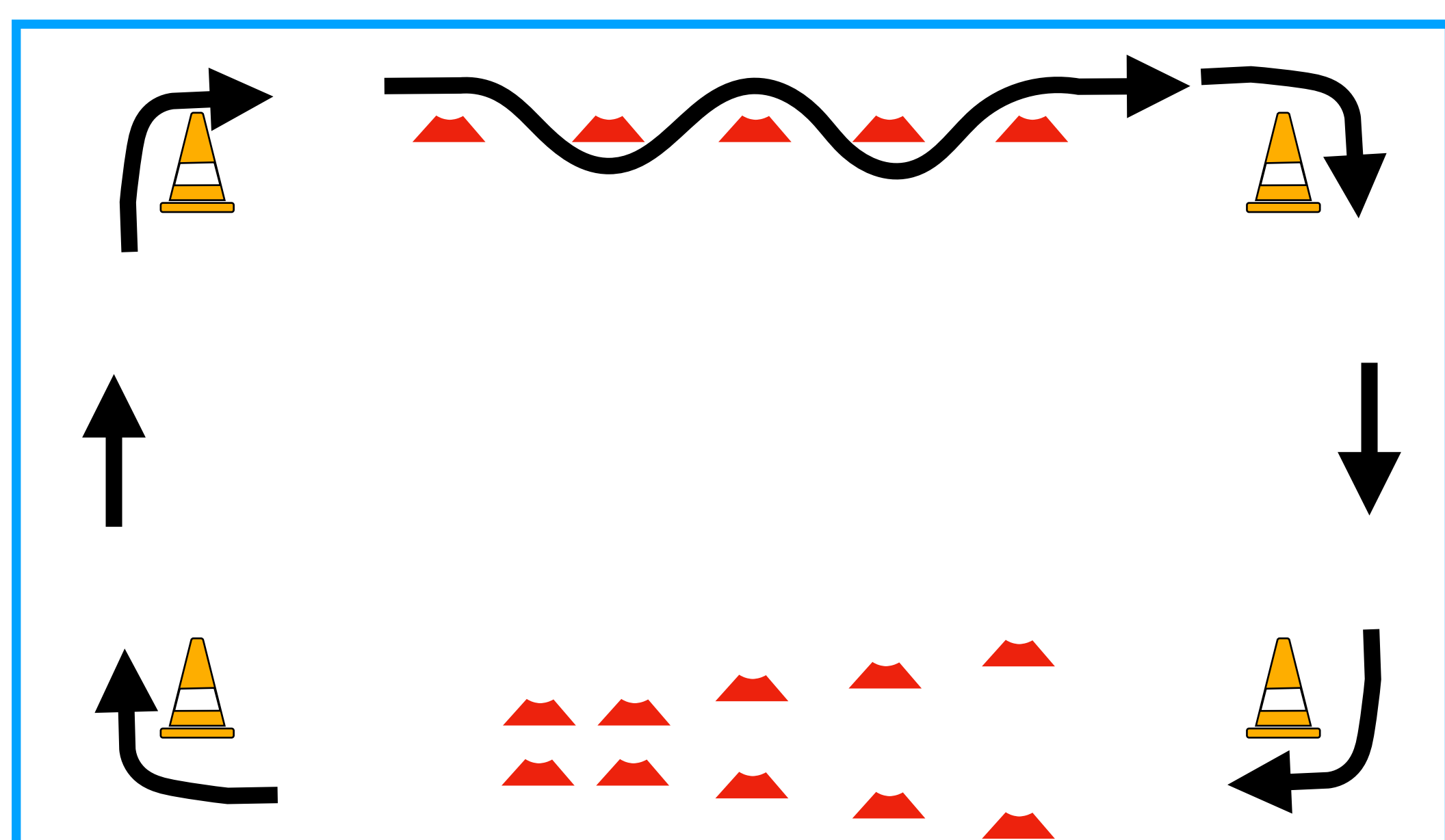
## 3- Situations en circuit pour enchaîner les actions



### A - Parcours simples pour garder sa trajectoire dans un couloir d'environ 30 cm de large

Consignes : Rouler dans le sens des aiguilles d'une montre

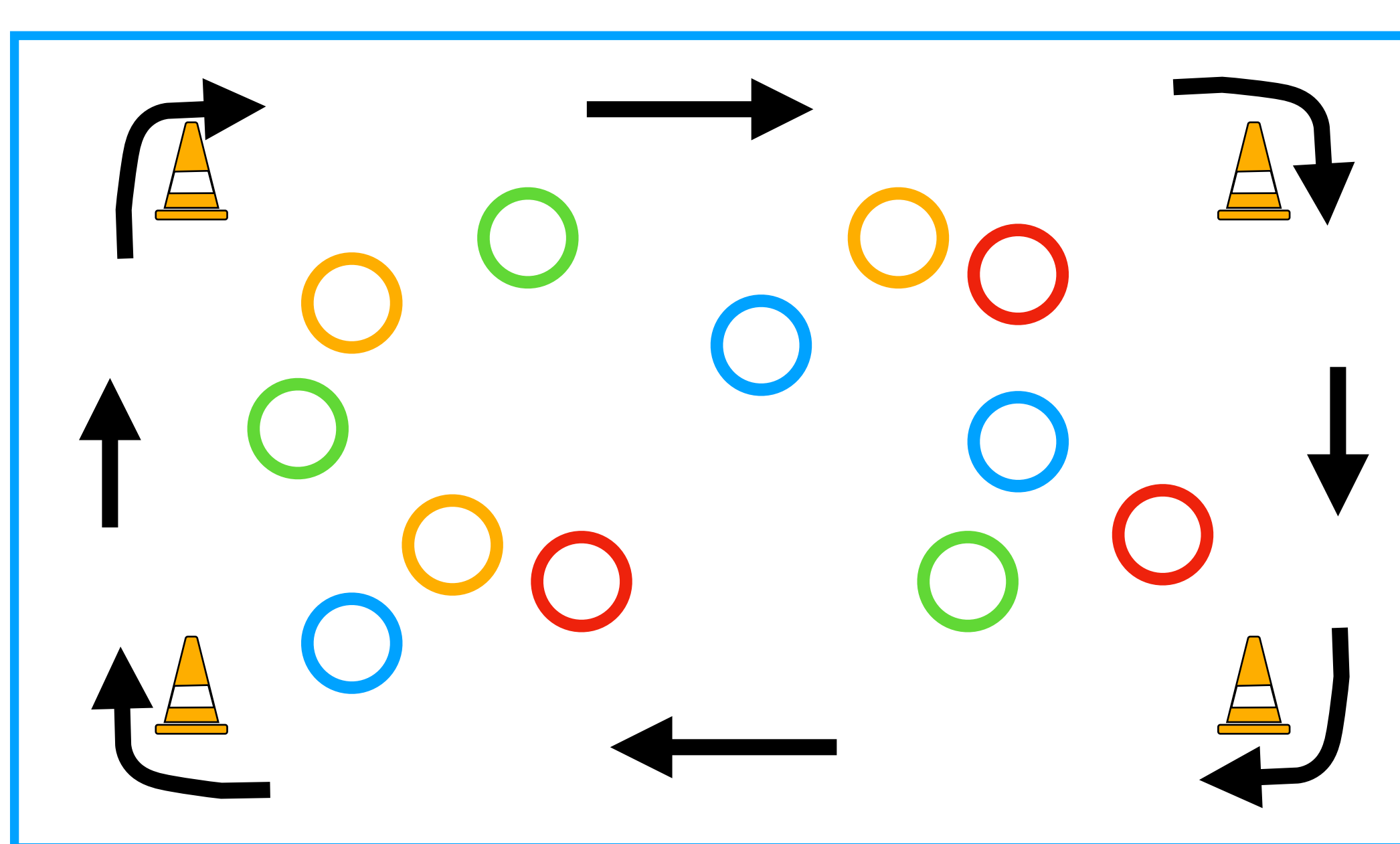
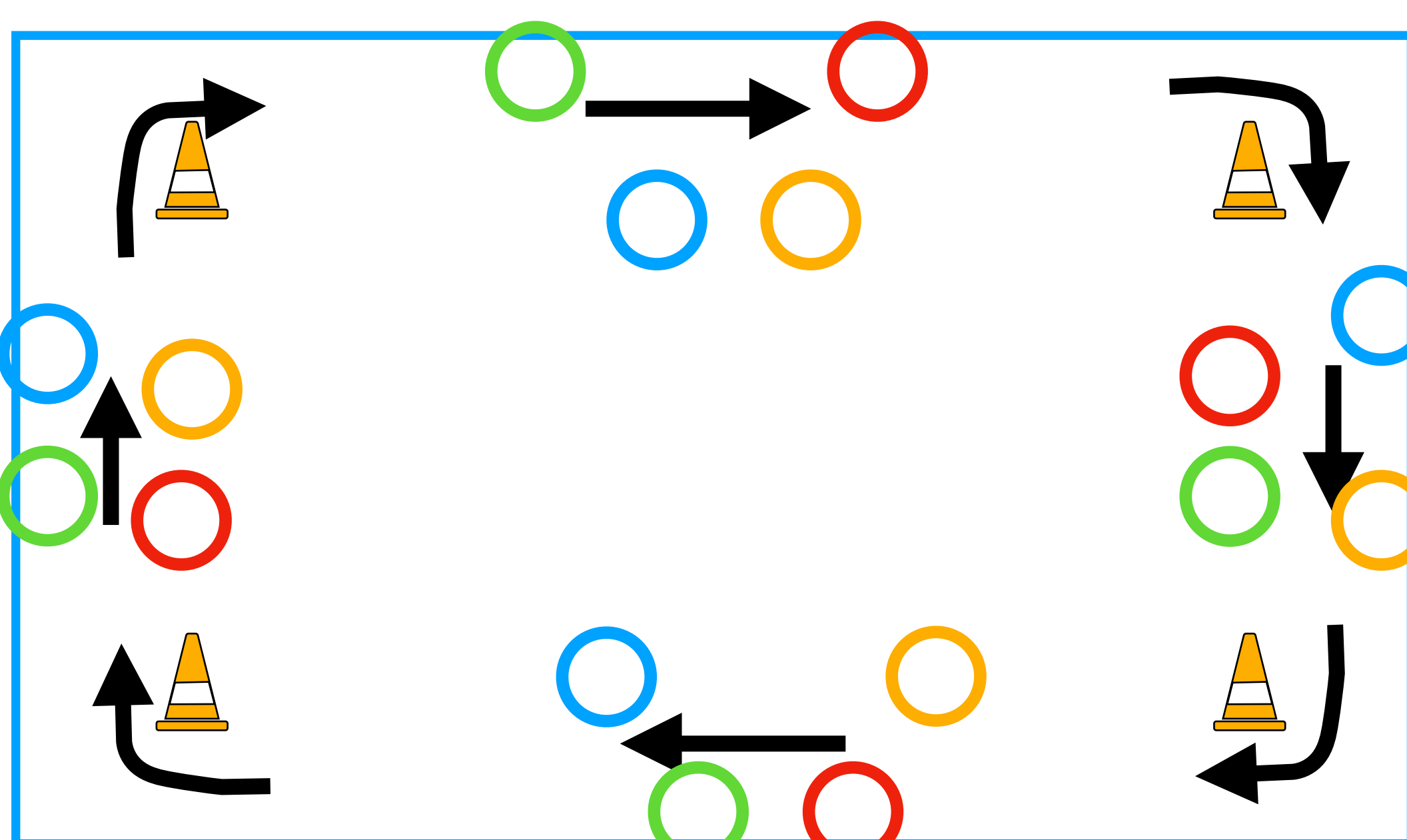
Évolutions possibles : placer des lattes ou obstacles à franchir sur les petits côtés du rectangle, tendre le bras droit avant chaque virage.



### B - Parcours simples enchaîner des actions

Consignes : Rouler dans le sens des aiguilles d'une montre en réalisant un slalom et en gardant sa trajectoire dans le couloir

Évolutions possibles : ajouter un obstacle et une zone de freinage d'urgence, ou autre situation de manipulation du vélo (cf. Schéma 2).



### C - Parcours pour savoir freiner et s'arrêter en signalant mon intention aux autres cyclistes

Consignes : Rouler dans le sens des aiguilles d'une montre. Au signal, aller s'arrêter à côté d'un cerceau et poser un pied dans le cerceau. Penser à communiquer pour indiquer sa direction.

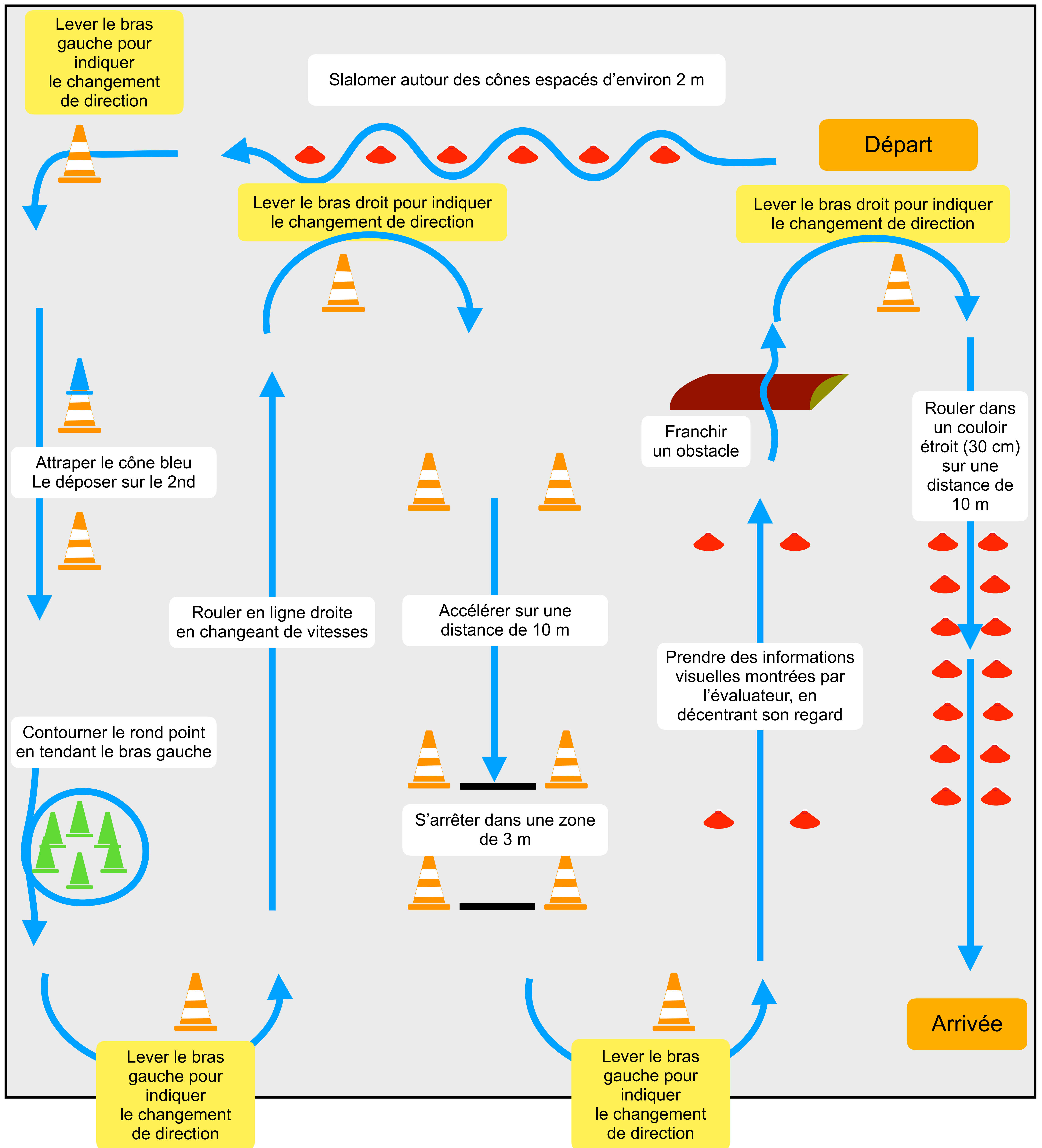
Évolutions possibles : travail par équipes de 3 cyclistes qui circulent ensemble à qui l'on attribue une couleur. Au signal ceux-ci doivent aller à côté d'un cerceau de la couleur de leur équipe pour s'arrêter.





# Piloter : évaluation

## 4- Proposition de circuit permettant de valider les attendus de manipulation du bloc 1



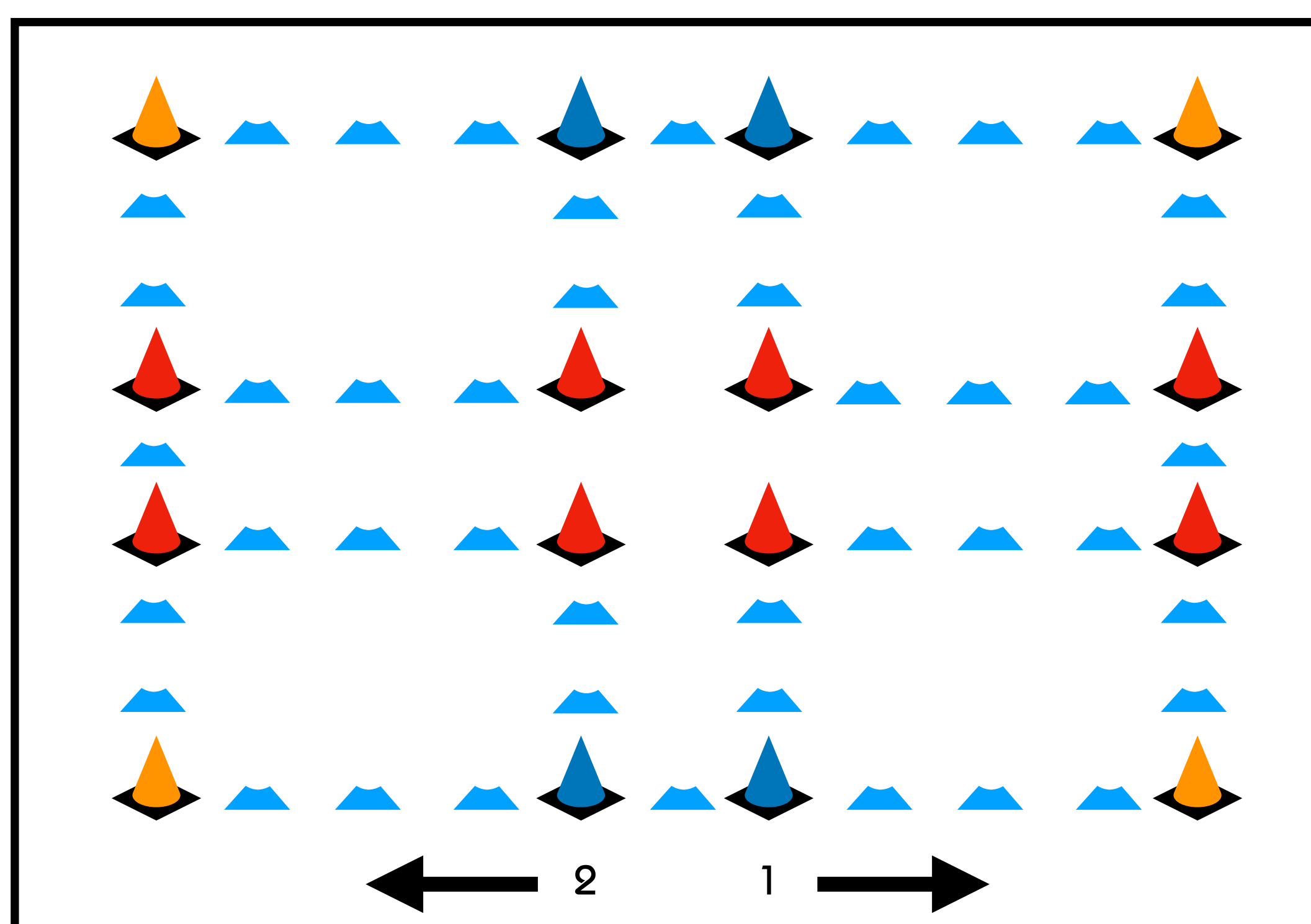
## Bloc 2 : savoir circuler

Le bloc 2 vise la mise en place de compétences affaissant à la connaissance des règles de circulation (panneaux du code de la route, prise en considération des autres usagers (cycliste, piétons...)) et au différentes formes de circulation en groupe (file indienne, mini-bus). Le bloc 2 prépare les enfants à gagner en autonomie en vue du bloc 3 qui se déroulera en milieu ouvert sur la voie publique. (Cf. [Vidéo FUB Blocs 1 et 2](#))

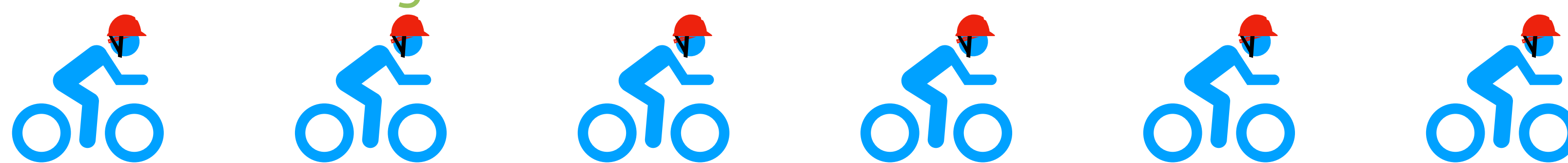
Les situations de pilotage du bloc 1 pourront être prolongées afin d'améliorer les habiletés.

### 1 - Situations pour apprendre à rouler en groupe (en sens unique)

Dimension de l'espace : environ 40 x 20 mètres



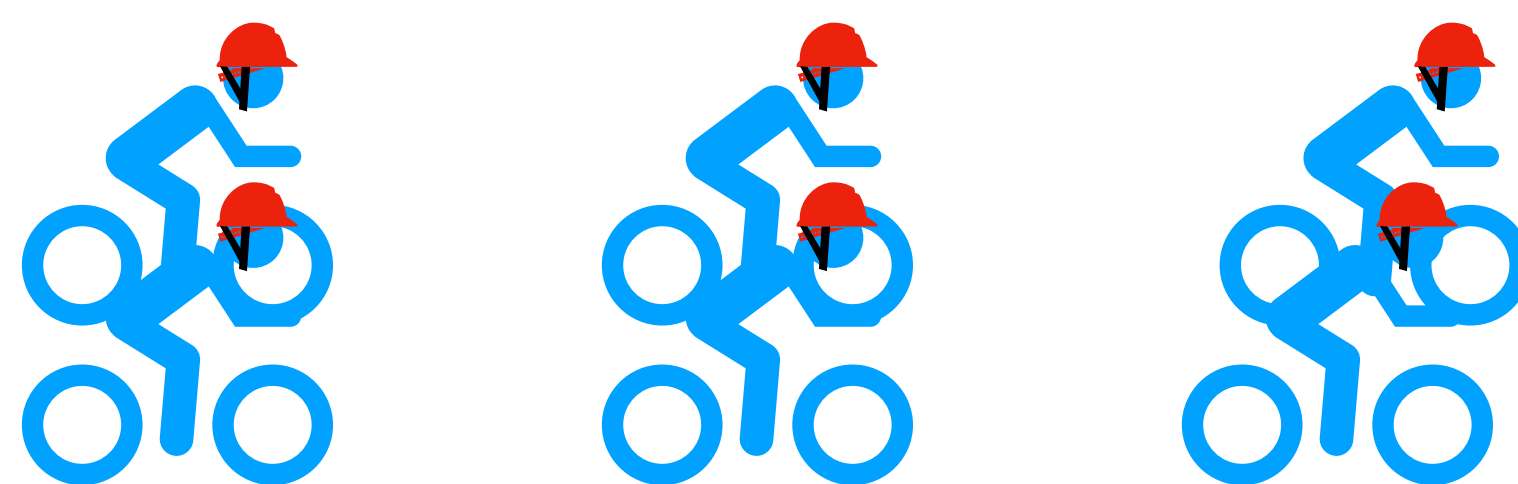
A - Circulation en file indienne de 6 vélos en sens unique dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis dans le sens des aiguilles d'une montre.



Consignes : Rouler en groupe de 6, les uns derrière les autres en laissant l'espace d'un vélo entre chacun. Attention le conducteur placé à l'avant du groupe doit assurer une vitesse régulière qui permet aux cyclistes de rester groupés. Il doit aussi contrôler que tout le monde suit.

Évolutions possibles : changer de conducteur après 2 ou 3 tours, demander au conducteur de lever le bras gauche et dire « On s'arrête » .

B - Circulation en mini-bus de 6 vélos (2 de front à distance d'un bras entre les 2 vélos de front), en sens unique dans le sens inverse des aiguilles d'une montre puis dans le sens des aiguilles d'une montre.



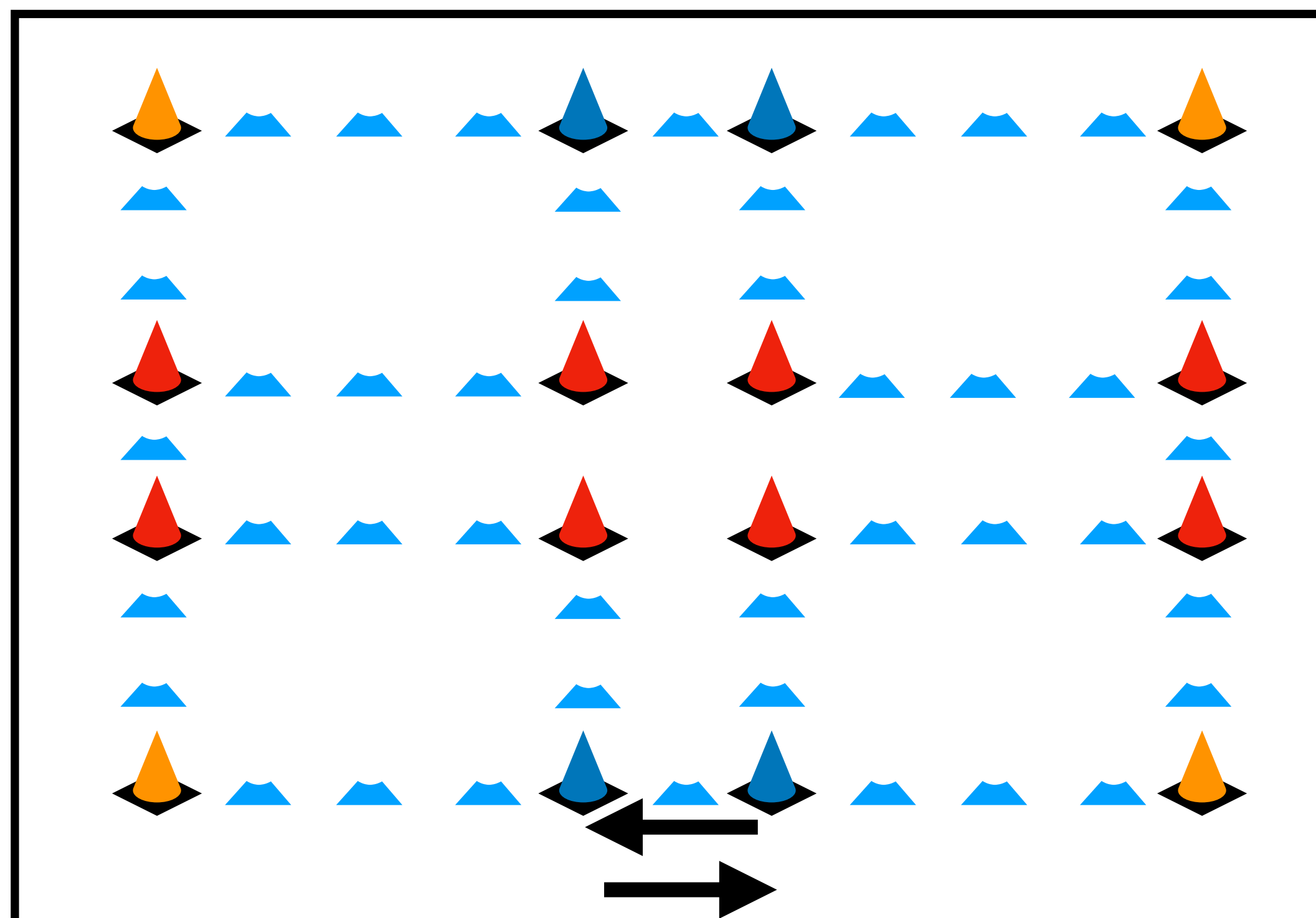
Consignes : Rouler en groupe de 6, en se mettant en tandem (terme utilisé dans le bloc 1), c'est-à-dire 2 cyclistes l'un à côté de l'autre puis 2 et encore 2 derrière. Attention, laisser l'espace d'un vélo entre chaque tandem. Les conducteurs placés devant doivent assurer une vitesse régulière qui permet aux mini-bus de rester groupé. Ils doivent contrôler que le mini-bus reste groupé.

Évolutions possibles : changer les conducteurs après 2 ou 3 tours, demander aux conducteurs de lever le bras gauche et dire « On s'arrête » .

## Bloc 2 : savoir circuler

### 2 - Situations pour apprendre à rouler en groupe (double sens de circulation)

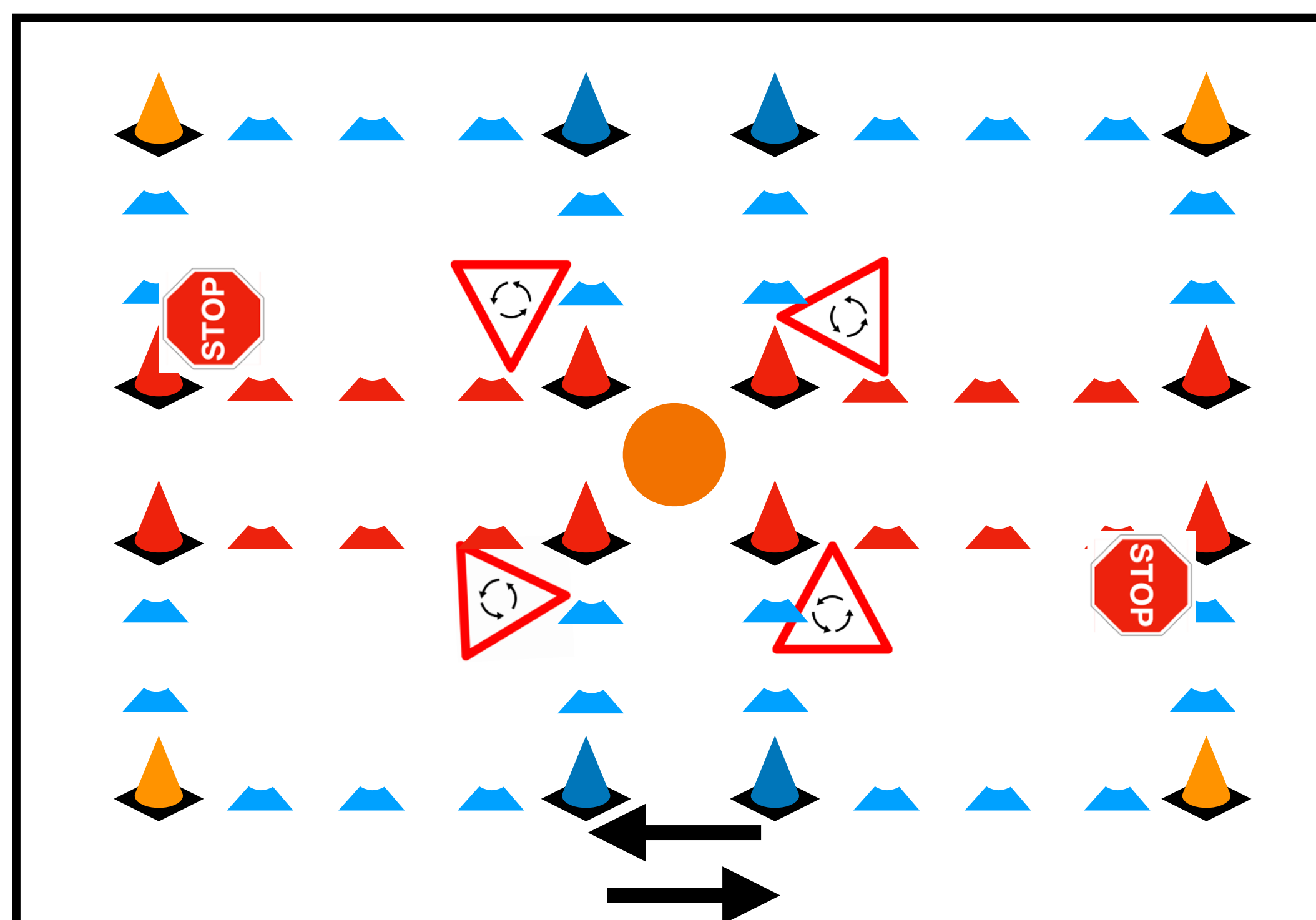
Dimension de l'espace : environ 40 x 20 mètres



Reprendre les situations de la phase 1 en instaurant un double sens de circulation et donc le rouler à droite.

Évolutions possibles : saluer le groupe que l'on croise avec un petit geste de la main gauche

### 3 - Situations pour circuler en respectant le code de la route (mini-ville)



Pour un bon déroulement, le travail sur la reconnaissance des panneaux aura été effectuée en amont, dans le cadre de l'APER (EMC).

- A - Circulation individuelle en sens unique autour du grand rectangle (4 plots oranges)
- B - Circulation à double sens autour du grand rectangle (4 plots oranges)
- C - Ouverture à la circulation de l'axe rouge central :
  - Introduction de la priorité à droite aux intersections
  - Dans un second temps, introduction de panneaux STOP à chaque extrémité de l'axe rouge
- D - Ouverture de l'axe bleu/rouge avec une intersection centrale à priorité à droite (rond-point) puis un carrefour à sens giratoire (priorité à celui qui est engagé sur le carrefour. Les entrants ont un panneau « Cédez le passage »)
- E - Introduction progressive des panneaux de base (Sens interdit, Interdiction de tourner, feux tricolores...) (cf. fichier panneaux routiers). La mini-ville doit évoluer au fil de la séance en modifiant les contraintes (panneaux, piétons).

Dans ces situations, on veillera à ce que les enfants indiquent leur changement de trajectoire en tendant le bras vers la droite ou la gauche, selon la direction qu'ils souhaitent prendre.

Pour favoriser le temps de pratique des enfants : ouverture de voies de circulation, pose ou changement des panneaux pendant que les enfants circulent.

On peut envisager d'ajouter des obstacles à franchir ou des consignes sur le changement de vitesse pour poursuivre le travail sur la manipulation du vélo.