

Mettre en place une séquence Vélo et Sécurité Routière en CM2

Ce document répertorie les objectifs d'une séquence vélo / sécurité routière, apporte quelques conseils pratiques et propose quelques situations d'apprentissage soit en 1/2 classe soit en classe entière. Il a pour but de préparer les élèves à l'opération "le p'tit tour à vélo" programmé les 22 et 24 mai à Moirans.

Objectifs généraux :

Permettre à l'enfant d'adopter un comportement responsable et citoyen d'utilisateur de la route (cycliste) seul ou en petits groupes.

Développer et approfondir les compétences physiques liées à la pratique de l'activité vélo : équilibration, gestion de l'effort, propulsion, adaptation de sa pratique en fonction du terrain...

Objectifs spécifiques : préparation de « l'attestation de première éducation à la route »

- « contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire.
- Savoir rouler en tenant compte des autres, du groupe.
- Savoir s'arrêter à un endroit précis.
- Rouler dans l'espace de circulation qui nous est réservé.
- Utiliser les équipements de protection (casques, gants..)
- Connaître les règles du code de la route et je les applique (je sais franchir un rond point, je connais les principaux panneaux de signalisation..).
- Respecter les consignes de sécurité
- Adapter sa pratique aux variations du terrain.
- Respecter les consignes de sécurité. »

Conseils pour l'organisation des séances

La mise en place de séances de pratique de vélo est coûteuse en temps, en matériel et en énergie. Voici quelques conseils, afin qu'elles se passent pour le mieux.

1 - Un calendrier des séances de vélo – pourquoi ?

Prévoir un calendrier des séances de vélo à faire passer aux parents (cf séances natation) facilite l'implication de parents agréés. On peut également proposer aux enfants de laisser leur vélo à l'école pendant une ou des semaines complètes (grouper les séances pour plus d'efficacité et moins de soucis logistiques...peut être une solution)

2 – La place des parents agréés

Comme pour toute activité à encadrement renforcé, il est vivement conseillé de prendre contact avec les parents en amont pour leur expliquer vos attentes et préciser quel sera le rôle de chacun. Lors de la première intervention, les présenter aux enfants comme des adultes référents, « aide » de l'enseignant pas seulement comme le papa de....cela leurs donnera une légitimité dans leurs interventions.

2 - Commencer par demi-classe

Privilégier pour les 2 premières séances un travail par demi-classe sur les vélos, de préférence dans l'enceinte de l'école = prendre le temps de régler le vélo à la taille des enfants utilisateurs, de régler le casque correctement. Lors de la première séance, l'enseignant procédera à une brève évaluation du niveau de pratique de chacun des enfants par l'intermédiaire, par exemple d'un petit parcours. (démarrer, accélérer, ralentir, s'arrêter, tourner, lever une main ...)

On peut proposer avec l'autre groupe un travail sur la signalisation routière avec un support de DVD ou d'articles de journaux. Si ce groupe est confié à un/des parents, donner des consignes précises afin d'éviter de mettre l'intervenant/les intervenants en difficulté et/ou qu'il vous interrompe dans la menée de votre séance.

3 - Contenus des séances

Ateliers visant la maîtrise de l'engin.

- Aller droit, contourner, virage large, virage serré, parcours lent, rapide...
- Se baisser pour passer sous une barre positionnée entre deux plots
- Freiner, s'arrêter à un signal visuel, sonore
- Ralentir, accélérer à des endroits précis
- S'adapter aux variations de terrain (plat - descente – montée)

Rouler en "groupe" quelque soit le terrain

- Se suivre, adapter son allure à celui/celle qui est devant. Réguler sa vitesse, anticiper.
- Se positionner : s'étirer, se regrouper selon les cas (ex : regroupement au moment des traversées de route...)

4 - La sortie de l'école

L'objectif est bien entendu de sortir de l'enceinte de l'école dans les meilleures conditions de sécurité sur un parcours que vous aurez préalablement reconnu, c'est préférable.

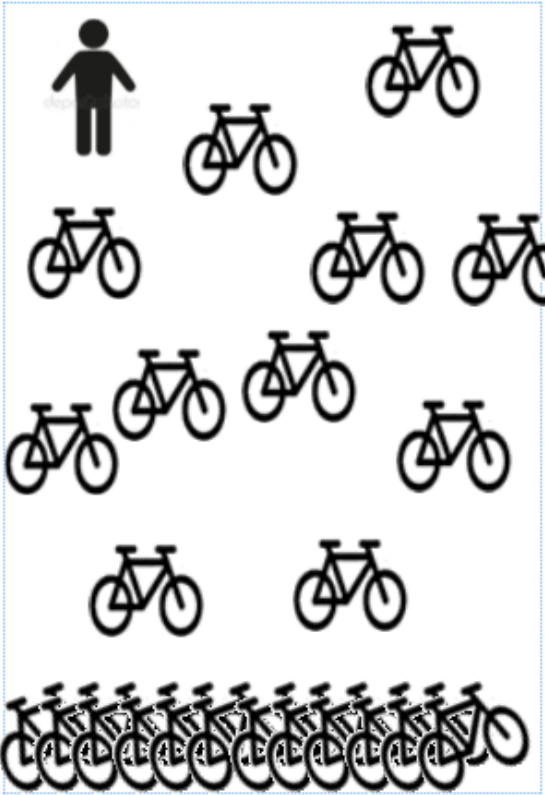
Après deux séances dans la cour, on pourra envisager une sortie toujours par demi classe dans un premier temps. Privilégier alors, pour le groupe qui reste dans l'enceinte de l'école, une pratique "en ateliers" sur des contenus que les enfants connaissent pour deux raisons :

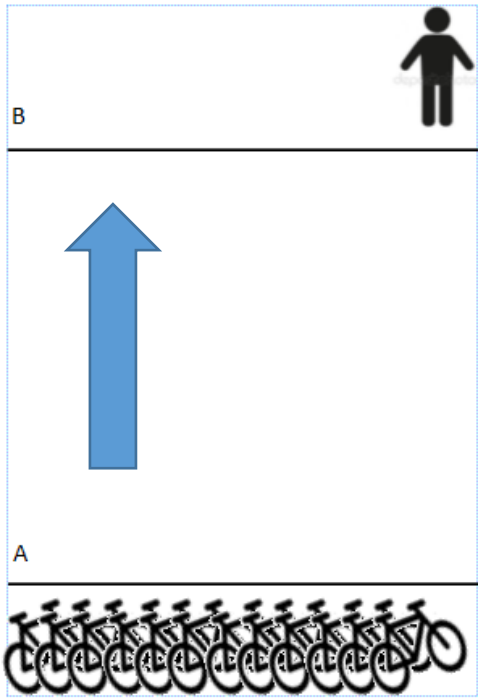
- Faciliter le travail des personnes agréées, la mise en route se fera plus rapidement
- Sécuriser les enfants sur des attendus qu'ils connaissent

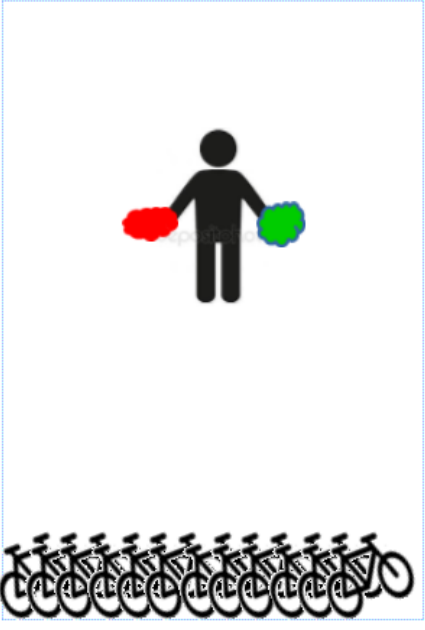
5 - A avoir avec soi/ à donner à l'adulte qui intervient avec l'autre groupe si c'est le cas

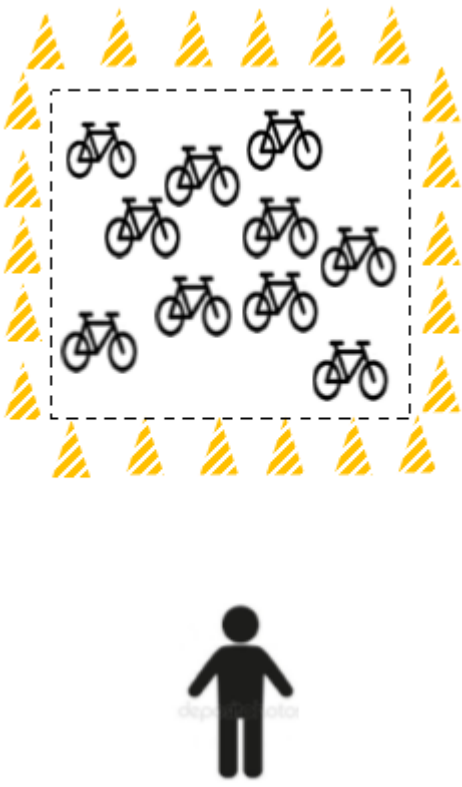
La liste des enfants par groupe, une trousse de secours, votre numéro de téléphone, celui de l'école, un kit de réparation (démons de pneus, rustines....) et équiper les enfants de chasubles fluos si besoin (série de 30 disponibles à l'inspection)

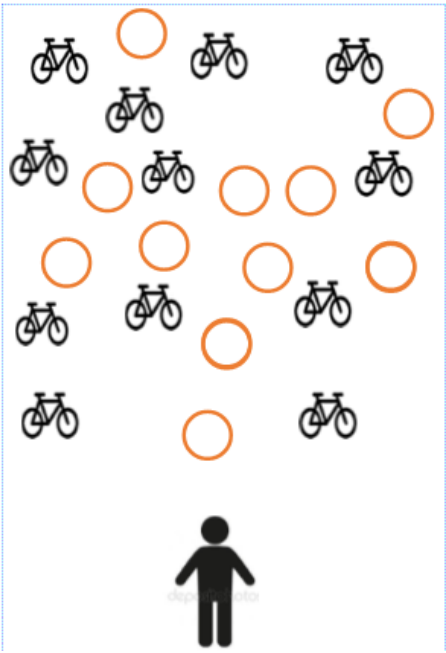
6 – Répertoire de 10 situations de jeux que l'on peut rapidement mettre en place

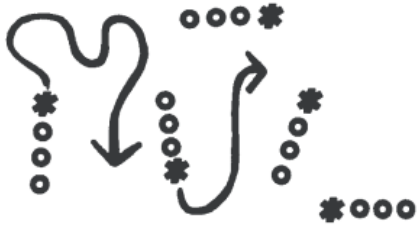
<p>1 "Jacques a dit"</p>	<p>Dominantes : équilibre/trajectoire Mise en condition "d'écoute"</p>
<p><u>Matériel</u> : 1 vélo par enfant</p> <p><u>Organisation</u> Demie classe ou classe entière</p> <p><u>Lieu</u> : Cour, terrain de sport plat.</p> <p><u>Situation</u> C'est une adaptation du traditionnel "Jacques a dit" qui fonctionne très bien en mise en route d'activité. Les enfants se déplacent de façon aléatoire ou en file indienne et doivent effectuer les indications de l'enseignant qui annonce "Jacques a dit..."</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre debout sur les pédales - Toucher la selle avec sa main droite/gauche - S'arrêter, conduire son vélo avec une main...changer de sens...descendre du vélo. 	

<p>2 "Course à l'escargot"</p>	<p>Dominantes : propulsion/trajectoire Maîtrise de l'engin</p>
<p><u>Matériel</u> 1 vélo par enfant</p> <p><u>Organisation</u> Demie classe ou classe entière</p> <p><u>Lieu</u> : Cour, terrain de sport plat.</p> <p><u>Situation</u> Au signal, les enfants doivent se rendre d'un point A à un point B en suivant une ligne droite et en allant le plus doucement possible. Celui qui a gagné est le dernier arrivé. On élimine ou pas.</p> <p>3 – Petit parcours : slalomer et s'arrêter</p>	

<p>3 - « Go - Stop »</p>	<p>Dominante : propulsion/trajectoire</p>
<p><u>Matériel</u> : 1 vélo par enfant</p> <p><u>Organisation</u> : Demie classe dans un 1^{er} temps</p> <p><u>Lieu</u> : terrain de sport, cour</p> <p><u>Situation</u> : L'enseignant utilise un signal visuel ou sonore pour indiquer aux enfants s'ils doivent avancer ou au contraire s'arrêter : foulard vert dans une main, foulard rouge dans l'autre, les deux mains sont derrière le dos, il annonce...et montre aux enfants le foulard vert ou rouge. A la place d'un signal visuel on peut proposer un signal sonore et agir de manière identique</p>	

<p>4 - « Le carré magique »</p>	<p>Dominante : équilibre/trajectoire</p>
<p><u>Matériel</u> : 1 vélo par enfant</p> <p><u>Organisation</u> : demie classe</p> <p><u>Lieu</u> : terrain de sport ou cour d'école</p> <p><u>Situation</u> : L'enseignant a délimité une surface carrée (suffisamment grande = 10x10) avec des cônes à l'intérieur de laquelle les enfants vont évoluer de façon aléatoire, sans se toucher, sans mettre le pied au sol, sans s'arrêter. Au fur et à mesure que les enfants occupent l'espace, il va diminuer la surface d'évolution, ce qui va conduire certains enfants à s'arrêter pour éviter un camarade. On élimine au fur et à mesure les enfants qui mettent le pied au sol. Le jeu se termine avec un espace très restreint et un seul cycliste...</p>	

<p>5 – « la Cabane des écureuils....»</p>	<p>Dominante : propulsion/trajectoire</p>
<p><u>Matériel</u> :</p> <p>Un vélo par enfant – un nombre de cerceaux équivalent au nombre d'enfants moins un.</p> <p><u>Organisation</u> : Demie classe</p> <p><u>Lieu</u> : cour, terrain de sport plat.</p> <p><u>Situation</u> : L'enseignant dispose au sol les cerceaux de manière aléatoire sur tout l'espace disponible. Les enfants se déplacent là où ils le souhaitent sans s'arrêter. Au mot « cabane » ils doivent le plus rapidement possible, mettre la roue avant de leur vélo à l'intérieur du cerceau. Celui qui n'a pas de cerceau a perdu. On peut ou non éliminer les écureuils....</p>	

<p>Touché-perdu Dominante</p>	<p>Équilibre 🚲🚲</p>	<p>Trajectoire 🚲</p>	<p>Propulsion 🚲🚲</p>
<p>Matériel 1 vélo par enfant.</p> <p>Organisation Classe divisée en équipes de 4.</p> <p>Lieu Cour, espace naturel plat ou accidenté.</p> <p>Situation Déplacement en file indienne dans tout l'espace. Le chef de file freine de sa propre initiative, les autres doivent s'arrêter sans se toucher . Changer le chef de file tous les 3 arrêts.</p> <p>Variantes 1) Varier le nombre d'élèves par équipe. Éliminer les perdants. 2) Varier l'allure pendant le cheminement. 3) Varier les appuis.</p>			

Les maisons	Équilibre	Trajectoire	Propulsion
Dominante	☺☺	☺	☺☺☺
<p>Matériel</p> <p>1 vélo par enfant. 4 plots de couleurs différentes. foulards ou anneaux correspondant aux couleurs des plots.</p> <p>Organisation 4 équipes.</p> <p>Lieu</p> <p>Cour aménagée, préau, espace naturel.</p> <p>Situation</p> <p>Rouler en ordre dispersé. Au signal, se regrouper par équipe vers son plot. 1 point à la première équipe complète.</p> <p>Variantes</p> <p>1) Ramasser les foulards de la couleur de son équipe et les ramener tous au plot : a) le plus vite possible, b) pendant un laps de temps déterminé.</p> <p>2) Varier le nombre de plots.</p>			

La zone	Équilibre	Trajectoire	Propulsion
Dominante	☺	☺	☺☺☺
<p>Matériel</p> <p>1 vélo par enfant. Environ 12 plots.</p> <p>Organisation</p> <p>Toute la classe.</p> <p>Lieu</p> <p>Cour, espace naturel plat ou accidenté.</p> <p>Situation</p> <p>Faire des va-et-vient de la zone A à la zone B en contournant les plots, pendant un laps de temps non défini pour les élèves. Au signal sonore, s'arrêter. Tout élève qui se trouvera dans la zone brûlante aura perdu. -éliminer les perdants, -attribuer des points.</p> <p>Variantes</p> <p>1) Modifier la largeur des zones (ex. : zone brûlante + large). 2) Décentrer la zone brûlante. 3) Modifier le nombre de zones brûlantes. 4) Organisation de la classe par équipes.</p>			

Au plus vite !	Équilibre	Trajectoire	Propulsion
Dominante	🚲	🚲 🚲 🚲	🚲 🚲 🚲
<p>Matériel 1 vélo par enfant, plots pour le terrain.</p> <p>Organisation Travail par demi-classe. Terrain 30 x 15.</p> <p>Lieu Cour, stade, forêt.</p> <p>Situation Les élèves sont placés derrière la zone de départ. Ils doivent rouler tout en attendant le signal de départ. Au signal, il s'agit de gagner la base d'arrivée le plus rapidement possible.</p> <p>Variantes</p> <p>1) Faire varier le signal de départ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - auditif, - visuel. 	