

Vélo

Principes de base

Plus que jamais l'USEP permet aux élèves et aux enseignants de briser l'isolement dans lequel la situation sanitaire les a plongés. Dans la situation actuelle elle nous apporte des solutions :

1. Il est possible d'organiser des rencontres sportives en présentiel dans le respect des règles sanitaires en vigueur.
2. Aucune activité n'est interdite en raison de la situation sanitaire.
3. On limite le nombre de classes (2/3/4) et dans la mesure du possible la distance géographique entre les écoles.
4. **On peut envisager des activités dans lesquelles les classes agissent les unes à côté des autres (pas de brassage des classes entre elles).** Cependant des groupes constitués dans chaque classe peuvent coopérer (constituer un « club ») tout au long de la rencontre pour l'obtention d'un résultat commun.
5. On peut envisager des activités pour lesquelles on crée des groupes issus de classes différentes (de tels groupes sont fixes pour l'ensemble de la rencontre et ne se mélangent pas avec d'autres groupes).

Présentation de la rencontre

Elle est ouverte aux enfants licenciés USEP de cycle 2 et 3

Elle s'appuie sur plusieurs ateliers sportifs qui vont permettre à chaque enfant de partager une activité. La rencontre finalise un cycle d'apprentissage.

Chaque atelier doit pouvoir accueillir toute ou partie d'une classe.

Les élèves pratiquent seulement avec leurs camarades de classe.

Constitution des binômes

Chaque enseignant(e) répartit sa classe en binômes.

Principe : un vélo par binôme (mais chacun son équipement : casque + charlotte, gilet)

Chaque binôme gagne des "bouchons" pour le collectif (tous les élèves) qui seront ensuite convertis en kilomètres. Établir un record de la plus grande distance parcourue en une journée.

Lien social et Rôles sociaux

Avant la rencontre :

- Échanger sur le lieu de la rencontre, le choix des activités, la gestion du matériel, les règles...
- Vivre une séquence d'apprentissage (vélo)
- Prendre l'habitude de travailler avec son binôme
- Travailler sur le code la route, les principaux panneaux, la sécurité, les différents usagers, les différentes mobilités... (APERA)
- Organiser un débat le respect de la règle

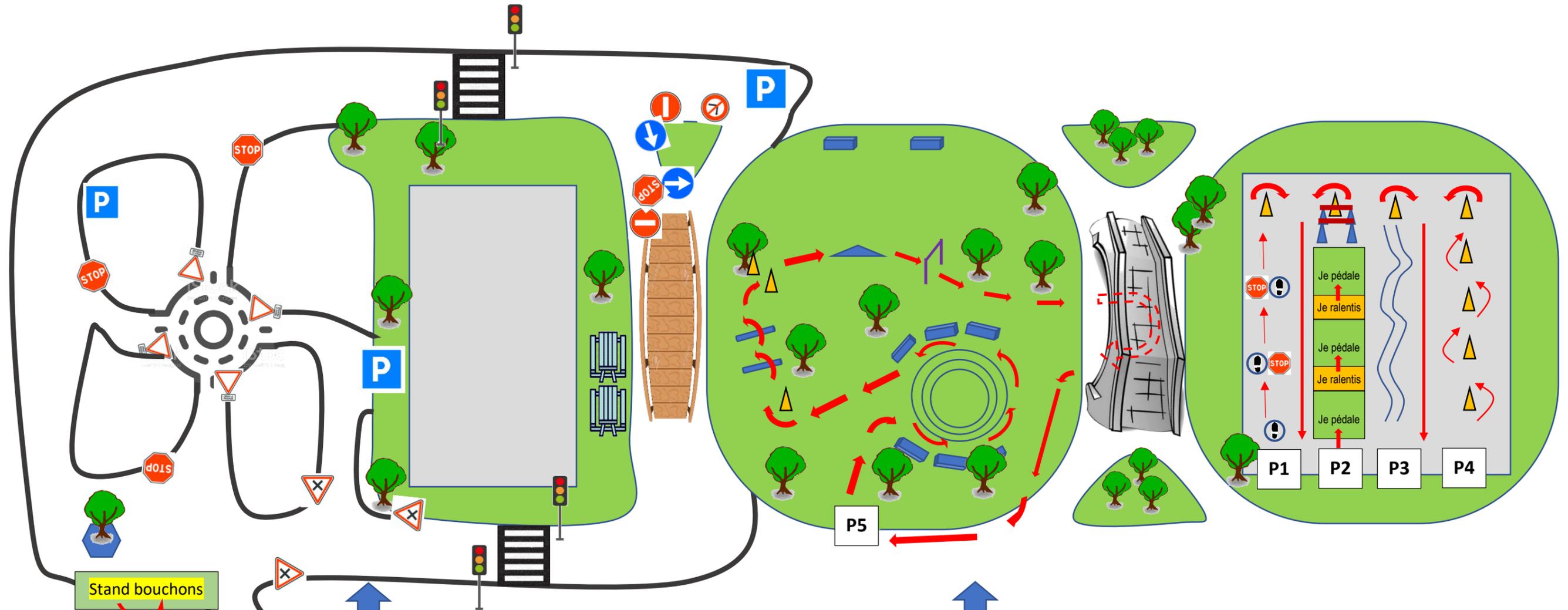
Pendant :

- Gestion du temps
- Gérant du déplacement (sens de circulation)
- Piéton observateur / spectateurs / usager de la voie publique

Après :

- Retours, ressentis

CYCLE 2



Le sport scolaire de l'école publique

Stand « je vérifie l'état de mon vélo ».

MON VÉLO

- Le vélo est-il en bon état ?
- Le pneu est-il gonflé ?
- Le frein fonctionne-t-il ?
- Le guidon est-il droit ?
- Le pédalier est-il bien fixé ?
- Le pédalier tourne-t-il librement ?
- Le pédalier est-il bien fixé ?
- Le pédalier tourne-t-il librement ?
- Le pédalier est-il bien fixé ?
- Le pédalier tourne-t-il librement ?

Parcours « APER » :

Parcours « PILOTAGE » :

Durant toute la demi-journée, les enfants sont en binômes, tantôt observateurs, tantôt cyclistes. Ils doivent obligatoirement passer d'abord par le stand « Je vérifie l'état de mon vélo ». La réussite aux ateliers (APER et pilotage) rapporte des « bouchons » à chaque binôme (un atelier réussi=1 bouchon). Les bouchons seront convertis en mètres. Tout au long de la journée, les kilomètres parcourus par les élèves seront comptabilisés dans le but d'atteindre un record...

Le parcours APER en quelques mots :

Atteindre, à vélo, en respectant le code de la route, les différents PARKINGS, pour déposer un bouchon dans la caisse (pour gagner plus ou moins de « kilomètres »).
 Contrainte : entre deux parkings repasser obligatoirement par le stand « bouchons » puis par le rond-point. Les piétons se promènent en respectant la signalisation et peuvent signaler les éventuelles erreurs (infractions au code de la route).

- Parking le plus éloigné : un bouchon déposé dans cette caisse vaut 100 m
- Les deux autres parkings : un bouchon déposé dans ces caisses vaut 50 m

Les ateliers PILOTAGE en quelques mots :

P1 : pied dans le cerceau, je prépare ma pédale et je m'élançe. Je m'arrête et pose mon pied dans le cerceau...

P2 : je pédale, je ralentis en fonction des zones, au bout je dois m'arrêter en faisant tomber la première barre.

P3 : Je pédale, en regardant loin devant pour rester dans le passage étroit.

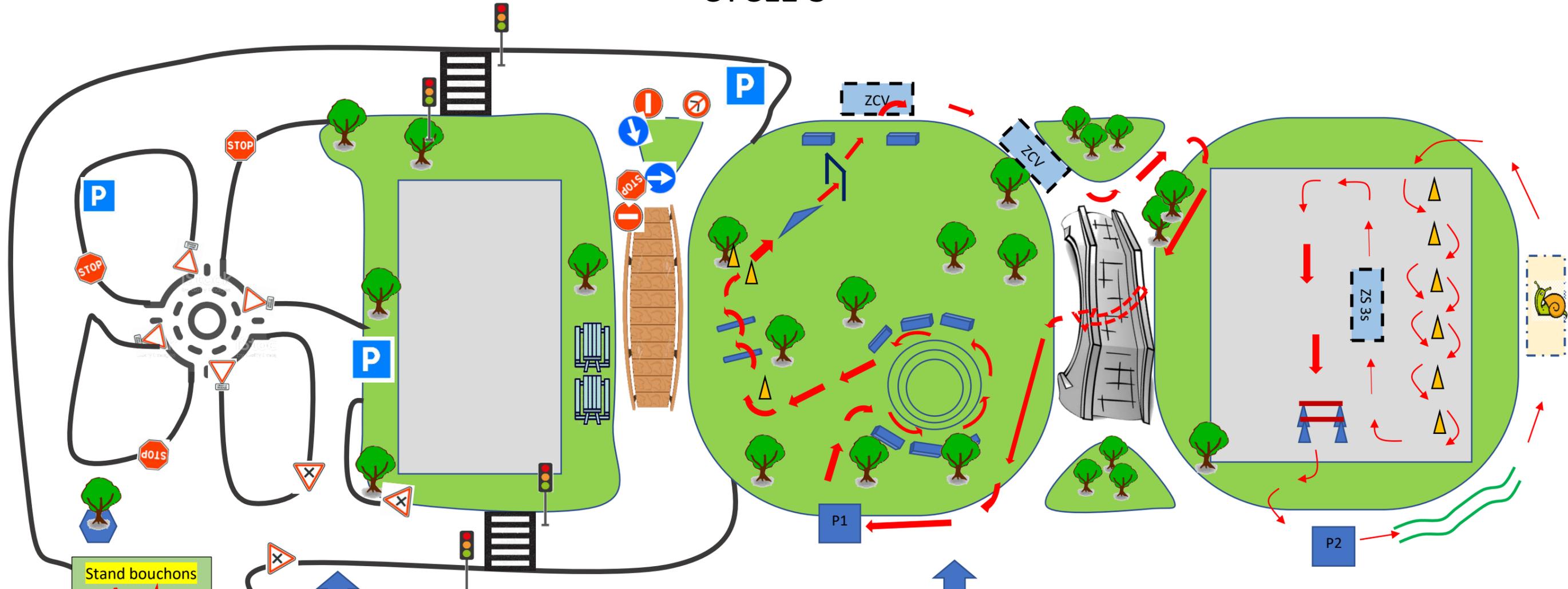
P4 : Je réalise le slalom sans poser pied à terre

→ Pour ces 4 ateliers : 1 atelier réussi = 1 bouchon = 25 m

P5 : je réalise en enchaînement d'actions, sur un sol moins stable : tour de l'arène, franchissement de branches (roue avant ne doit pas les toucher), tremplin, porte basse, passage sous le pont (demi-tour).

→ Pour cet atelier : l'atelier réussi = 1 bouchon = 50 m

CYCLE 3



Parcours « PILOTAGE » :

Durant toute la demi-journée, les enfants sont en binômes, tantôt observateurs, tantôt cyclistes. Ils doivent obligatoirement passer d'abord par le stand « Je vérifie l'état de mon vélo ».

La réussite aux ateliers (APER et pilotage) rapporte des « bouchons » à chaque binôme (un atelier réussi=1 bouchon). Les bouchons seront convertis en mètres. Tout au long de la journée, les kilomètres parcourus par les élèves seront comptabilisés dans le but d'atteindre un record...

Le parcours APER en quelques mots :

Atteindre, à vélo, en respectant le code de la route, les différents PARKINGS, pour déposer un bouchon dans la caisse (pour gagner plus ou moins de « kilomètres »). Contrainte : entre deux parkings repasser obligatoirement par le stand « bouchons » puis par le rond-point. Les piétons se promènent en respectant la signalisation et peuvent signaler les éventuelles erreurs (infractions au code de la route).

- Parking le plus éloigné : un bouchon déposé dans cette caisse vaut 100 m
- Les deux autres parkings : un bouchon déposé dans ces caisses vaut 50 m

Les ateliers PILOTAGE en quelques mots :

ZCV = Zone de Changement de Vitesse - ZS 3s = Zone Statique 3 secondes

P1 : je réalise en enchaînement d'actions, sur un sol moins stable : tour de l'arène, franchissement de branches (roue avant ne doit pas les toucher), tremplin, porte basse, ZCV petit pignon pour prendre de la vitesse, ZCV grand pignon avant de passer la bosse, descente avec virage serré, passage sous le pont.

P2 : je réalise en enchaînement d'actions, sur un sol moins stable : traverser un passage étroit, rouler le plus lentement possible, slalomer, rester en équilibre 3 sec vélo arrêté, prendre de la vitesse et s'arrêter en faisant tomber la première barre.

→ Pour ces 2 ateliers : 1 atelier réussi = 1 bouchon = 100 m

Organisation possible

9h30-10h00 : Arrivée de deux classes A et B

10h – 12h : ateliers

- 10h -11h : Classe A sur parcours APER – Classe B sur parcours pilotage
- 11h – 12h : Classe B sur parcours APER – Classe A sur parcours pilotage

12h – 12h15 : arrivée des classes C e D + comptage des bouchons à convertir en kilomètres parcourus

12h15 – 12h45 : Repas tiré du sac, les quatre classes suffisamment espacées

12h45 – 13h00 : départ des classes A et B

13h – 15h : ateliers

- 13h -14h : Classe C sur parcours APER – Classe D sur parcours pilotage
- 14h – 15h : Classe D sur parcours APER – Classe C sur parcours pilotage

15h – 15h15 : comptage des bouchons à convertir en kilomètres parcourus et annonce de la distance totale (AM + PM) + Départ des classes C et D

Penser à la désinfection des vélos (guidon) et des toilettes pendant la pause méridienne.



