



Cyclo

Activité à encadrement renforcé



Logique interne :

Se déplacer sur un engin en conservant son équilibre

Classification Parlebas :

Les activités de roule sont :

- sans partenaire
- sans adversaire
- avec incertitude liée au milieu

Les activités de roule sont donc des activités psycho motrices.

Problèmes fondamentaux :

Equilibre
Propulsion
Information

Inscriptions dans les I.O. :

ECOLE MATERNELLE :

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

Il s'agit, sur l'ensemble du cycle 1, d'amener progressivement l'enfant à construire de nouvelles formes d'équilibre et de déplacements pour s'adapter à différents types d'environnement, en prenant des risques mesurés.

Au travers des situations proposées par l'enseignant(e), l'enfant sera conduit à :

- Mettre en jeu, assurer son équilibre pour se déplacer, se propulser, piloter des engins roulant, glissant ou présentant un caractère d'instabilité.

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir. Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

ECOLE ELEMENTAIRE :

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle 2

- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Attendus de fin de cycle 3

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
EQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> •Connaître les principes de leviers et balances •Connaître la relation entre l'équilibre et la vitesse du déplacement •Connaître la notion de résistance à l'air en cours de déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> - déplacer son vélo à la main. - monter et descendre des deux côtés du vélo. - se laisser rouler. - pédaler assis, en danseuse. - utiliser une position en suspension. - passer un obstacle (bosse, trou, trottoir...) - piloter à une main (droite et gauche). - rouler sur des terrains variés. 	<ul style="list-style-type: none"> - reste attentif à sa position sur le vélo en fonction des contraintes.
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> •Nommer les parties essentielles du vélo •Connaître la transmission du mouvement. •Connaître l'impact des freins. •Connaître les principales fonctions de la respiration 	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser un dérailleur. - freiner sans déraper ni bloquer les roues sur le plat et en descente et sur n'importe quel terrain. - s'arrêter dans une zone définie. - contrôler sa vitesse en descente. - pratiquer sur circuit des activités de pilotage incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence... - régler son vélo pour optimiser sa propulsion (hauteur de selle, guidon...). 	<ul style="list-style-type: none"> - reste attentif à sa propulsion pour ne pas remettre en cause son équilibre ; - adapte sa propulsion en fonction des contextes.
INFORMATIONS	<ul style="list-style-type: none"> •Connaître tous les éléments qui permettent de se maintenir en sécurité (soi-même et les autres) •Connaître les points de vigilances nécessaires à l'élaboration d'un itinéraire. 	<ul style="list-style-type: none"> - circuler à plusieurs, en se suivant, en croisant d'autres cyclistes en adaptant vitesse et trajectoire. - prendre des informations dans toutes les directions en roulant et agir en conséquence (signaler par le geste ou la voix) - éviter les obstacles. - préparer une sortie cyclo. 	<ul style="list-style-type: none"> - apprécie les risques ; - maîtrise ses émotions ; - repère les zones à risques.