Devenir cycliste à l'école primaire

EPS, sciences, éducation civique, géographie, mathématiques, français

Cycle des approfondissements

Maîtrise de la bicyclette
(Niveau I)

- Se déplacer à pied avec la bicyclette.
- Monter et descendre de bicyclette.
- Rouler, varier les allures et les trajectoires.
- S'arrêter en freinant.
- Adapter son allure. Choisir son développement.
- Vérifier sa bicyclette (équipement réglementaire, état des freins, gonflage, hauteur de selle...) et l'entretenir.

Test n°1

Maîtrise de la bicyclette
(Niveau II)

- Élargir son champ de vision.
- Libérer ses appuis.
- Franchir un obstacle.
- Rouler longtemps.
- Rouler en peloton.
- Régler sa bicyclette (freinage...) et petites interventions (gonflage des chambres à air, chaîne sautée...).

Test n°2

Maîtrise de l'environnement

Sur piste routière

- Respecter les principaux panneaux d'interdiction ou d'obligation.
- Changer de direction ; dépasser.
- Respecter la priorité à droite, les feux.
- Aborder un passage pour piétons (avec ou sans agent de police).
- Circuler 15 minutes sur piste routière.

Lors de sorties et en classe

Établir un itinéraire sur une carte, inventorier les difficultés, élaborer des consignes de prudence.

Test n°3

Le parcours VTT

- Slalomer.
- Passer sous un obstacle.
- Franchir des passages étroits.
- Franchir de fortes pentes.
- Franchir une bascule.

Test n°4

Épreuve d'endurance

Choisir un circuit à proximité de l'école (difficultés à évaluer en fonction de l'expérience des enfants), le parcourir un maximum de fois pendant un temps donné en respectant les règles de circulation.

Épreuve de circulation en conditions réelles

Effectuer l'aller simple de l'école jusqu'au collège, le retour se faisant à pied. Cette sortie se fera en groupes réduits encadrés par des adultes. Elle servira de repérage et d'apprentissage.

Test n°5

D'après un travail de Gérard Bouvard
CPC EPS à Rethel

Test n°1

- Identifier et nommer les équipements obligatoires de la bicyclette (légender la fiche de la page 47). ☐
- Vérifier chaque frein successivement (en poussant le vélo par le guidon, la roue doit se bloquer). ☐
- Vérifier la hauteur de selle (assis, talon sur la pédale du bas, la jambe est presque droite). ☐
- Démarrer, effectuer des boucles sans obstacles. ☐
- Suivre une ligne droite. ☐
- Accélérer, avancer en roue libre. ☐
- Franchir un passage au ralenti, sans mettre pied à terre. ☐
- Changer de direction, l'indiquer avec le bras. ☐
- Changer de vitesses (pignons et plateaux). ☐
- S'arrêter " en urgence ". ☐
- Descendre de bicyclette, la poser sur la béquille ou contre un mur. ☐

Test n°2

- Par deux, le second suit le " pilote ". ☐
- Regarder derrière en conservant sa trajectoire. ☐
- En roulant, prendre un objet sur une table et le déposer sur une autre. ☐
- Ramasser un objet au sol et le déposer à l'endroit indiqué. ☐
- Frapper une balle au sol avec le pied (l'un, puis l'autre). ☐
- Franchir le tremplin de saut. ☐
- Franchir une latte, la roue avant sautant l'obstacle. ☐
- Rouler quelques minutes " en danseuse ". ☐
- Rouler régulièrement pendant un temps donné (15 mn). ☐
- Rouler en peloton (2, 3,.. de front). Respecter les distances. ☐
- Remettre une chaîne " sautée ", gonfler une roue. ☐

Test n°3

Avec un plan (ou une carte).

- Établir un itinéraire. ☐
- Nommer les trois principaux points dangereux. ☐
- Énoncer trois règles de prudence appropriées. ☐

Parcours individuel sur piste routière comportant :
– stop, arrêt obligatoire,
– interdiction de tourner à gauche,
– sens giratoire,
– sens interdit,
– virage à droite,
– virage à gauche,
– endroit fréquenté par des enfants,
– interdiction de tourner à droite,
– balise. Cédez le passage,
– passage pour piétons.

Le parcours est effectué dans le respect des règles et de la signalisation. ☐

Test n°4
Parcours VTT (slalom)

- Passer sous une latte. ☐
- Passer dans un couloir. ☐
- Prendre une balle et la lancer dans un seau. ☐
- Franchir la bascule avec un instant d'équilibre au milieu. ☐
- Passer dans un labyrinthe. ☐
- Monter un talus. ☐
- Descendre un talus. ☐
- Sauter un trottoir. ☐
- Descendre " en voltige ". ☐

Test n°5

Parcours individuel de l'école au collège. ☐

Assurance et autorisation parentale obligatoires.
Concours des forces de police et de gendarmerie.
Aide des parents d'élèves.
Partenariat avec " Prévention MAIF ".