



# L'éducation du cycliste

## OBJECTIFS DE FORMATION

### ■ Cycle 3

- Circuler dans un espace complexe
  - se préparer à rouler en sécurité,
  - être capable d'utiliser les compétences acquises dans des situations réelles de circulation, seul ou en groupe.
- Partager la chaussée avec d'autres usagers
- Donner l'alerte et agir

## RÉFÉRENCES AUX PROGRAMMES

### ■ Cycle 3

#### Education physique et sportive

- Adapter ses déplacements à différents environnements.

#### Sciences expérimentales et technologie

- Porter secours (...).

#### Géographie

- Mettre en relation des cartes à différentes échelles pour localiser un phénomène.
- Situer le lieu où se trouve l'école dans l'espace local et régional.

#### Mathématiques

- Utiliser un plan ou une carte pour situer un objet, anticiper ou réaliser un déplacement, évaluer une distance.

Cette fiche décrit un ensemble d'activités qui ont été mises en œuvre au cycle 3 avec, comme objectif, la participation des élèves à un grand projet de découverte de leur région, à vélo.



## OBJECTIFS

### Développer des capacités d'ordre moteur :

**Conduite, équilibre, coordination**

### Développer des capacités d'ordre socio-affectif :

**Pilotage - Adaptation - Maîtrise des émotions**

#### Milieu protégé ou naturel

#### Milieu protégé

##### - Choisir sa bicyclette

##### - Démarrer, monter, descendre de bicyclette

Jeu : les sorciers

##### - Maîtriser l'arrêt

S'arrêter dans des zones matérialisées.

S'arrêter à un signal sonore, visuel. S'arrêter comme le premier de la file.

Jeu : les statues (s'immobiliser pour ne pas être pris).

##### - Éviter contourner

Slaloms : faire varier le nombre, la nature, l'écartement des obstacles.

Jeu : gymkhana - relais parallèles.

##### - Varier les allures

Course de vitesse sur 50 à 100 m, par deux, dans des couloirs avec des obstacles obligeant à des changements d'allure.

Course de lenteur sur 20 à 30 m.

##### - Élargir son champ de vision

Utiliser des signaux visuels pour rouler, s'arrêter, changer de direction.

Identifier des objets, des éléments placés à droite, à gauche de la trajectoire à suivre.

Suivre un camarade, à distance, en copiant sa trajectoire.

##### - Libérer des appuis

Seul, rouler et toucher, ramasser, poser, lancer, attraper des objets, à hauteur variable.

Par deux, rouler et se donner un objet en se croisant, en se doublant.

En groupe, jeu : la passe à cinq.

##### - Franchir un obstacle

Sauter un élastique, un cerceau. Passer sur une planche au sol, une bascule.

Passer sous un élastique placé à différentes hauteurs.

##### - Prévoir les changements de direction en utilisant le bras, anticiper

Groupe de trois : signal oral et gestuel du premier du trio.

Groupe classe : signal gestuel du premier groupe.

Étude préalable du parcours.

## APER

### Savoirs et savoir-faire à acquérir

### ■ Cycle 3

- Quand je suis piéton...
  - Je connais les principes simples de securisme.
- Quand je roule...
  - Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.
  - Je sais rouler en groupe.
  - Je vérifie et j'utilise les équipements.
  - Je vérifie les organes de sécurité de l'engin
  - Je connais les règles du code de la route
  - Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.
  - Je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).
  - Je signale à temps mes intentions de changement de direction
  - Je respecte ces règles du code de la route.



**- S'adapter à l'allure du groupe**

Suivre l'allure du premier.  
Pour chaque élève, prendre une fois la tête du groupe sur le parcours.

**- Respecter les règles de sécurité**

Rouler en groupe, en file indienne, en respectant l'écart de sécurité (4 m sur le plat, 10 m en descente).  
Constituer des trios, séparés de 50 m. En cas d'arrêt, tout le trio se range sur le bas côté en dehors de la route.

**- Agir en cas de chute ou d'incident**

Être capable de donner les premiers secours.  
Composer une trousse de première urgence.  
Faire une simulation : protéger le blessé, assurer la sécurité du groupe, appeler les secours.

**Développer des capacités d'ordre cognitif**

**Milieu naturel, connu puis inconnu**

**- Connaître ses capacités  
Savoir gérer ses efforts**

Développer la capacité d'endurance en programmant des parcours de plus en plus longs.  
Doser son effort, prévoir des temps de récupération.  
Prévoir plusieurs itinéraires (respect des capacités de chacun), au cours d'une sortie.

**- Appréhender la notion de relief par la pratique physique.**

**- Savoir utiliser les fonctions de sa bicyclette (voir la fiche : choisir et entretenir sa bicyclette).**

**- Régler, réparer, entretenir sa bicyclette**

Gonfler les pneus, vérifier les freins, régler la selle et le guidon, réparer la chambre à air.  
Utiliser le dérailleur.

**- Connaître la signalisation, les règles de circulation et savoir réagir (voir la fiche : apprendre à connaître la signalisation)**

Se déplacer :  
- sur une piste routière ;  
- dans son village, dans sa ville ;  
- dans la campagne proche ;  
- en milieu inconnu ;  
accompagné d'un adulte par groupe, en semi autonomie (des adultes sont placés aux points stratégiques du parcours).

**- Maîtriser la lecture de carte**

Coder et décoder un parcours dans un milieu proche :  
- lire et transcrire l'observation ;  
- lire un plan, une carte.  
Coder et décoder un itinéraire dans un milieu élargi : en lecture directe, orienter la carte et faire correspondre les observations du terrain et leur représentation géographique.  
Élaborer et réaliser un parcours, un itinéraire.

**DÉMARCHE**

**Activités pluridisciplinaires :**

**Approche technologique**

Expériences et réalisations : engrenages, appareils à roues dentées ; transmission du mouvement ; freinage.

**Géographie-environnement**

Préparation d'une randonnée ;  
Lecture de cartes et choix de la carte :  
- situer avec précision le lieu à atteindre ;  
- définir un itinéraire ;  
- lister tous les renseignements fournis - étude de la légende - (relief, paysages, hydrographie, curiosités...);  
- recherche de documents divers pour étude (bibliothèque), pour visite (syndicat d'initiative) ;  
- choix des lieux caractéristiques et prise de photos.

**Mathématiques**

Travail à partir de la préparation d'une sortie :  
- mesures de longueurs, distances ;  
- échelle (le plan, la carte) ;  
- vitesses ;  
- nombres complexes ;  
- calcul d'un budget ;  
- problème : trier les informations nécessaires ;  
- cercle.

**Expression écrite**

Étude de différents types de textes : lettre pour autorisation, information, demande de partenariat ; texte informatif, argumentatif, descriptif, narratif ; fiche technique ; exposition.

**Éducation civique**

Connaissance et respect des règles de sécurité ; du Code de la route ; de l'environnement.

**Éducation artistique**

Le paysage, la signalisation routière : dessin, peinture, maquette, ...  
- prise de photos ;  
- utilisation de la vidéo ;  
- présentation d'une exposition ;  
- présentation d'un spectacle.



D'après un travail de  
Lydie LEYSSENNE,  
CPC Ouest,  
79000 Niort