



Se préparer à circuler à bicyclette

Se préparer à circuler à bicyclette dans le cadre d'un projet de découverte de sa région proche nécessite que chaque élève ait pris conscience que la bicyclette n'est pas un jouet mais un outil au service d'un déplacement programmé. Les élèves sont conduits à mettre en jeu, aux différentes étapes de la réalisation du projet, de nombreux savoirs, aptitudes et habiletés.

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

Éducation 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.

Maîtrise du langage et de la langue française

- Rédiger, à partir d'une liste ordonnée d'informations, un texte à dominante (...), explicative, descriptive (...).

Éducation civique

- Avoir compris et retenu quelles sont les libertés individuelles qui sont permises par les contraintes de la vie collective.

APER

Savoirs et savoir-faire à acquérir

● Cycle 3

- Quand je suis piéton...
 - Je connais les principes simples de secourisme.
- 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.



La préparation d'un parcours de découverte de sa région à bicyclette peut s'étendre sur une durée variable, en fonction du projet de la classe, c'est pourquoi les activités proposées ne sont pas présentées sous forme de séquences mais répertoriées, en fonction des différents objectifs pédagogiques visés. Prendre en compte les contraintes du milieu, les sources de danger, les savoirs indispensables mais aussi mieux se connaître pour ne pas se laisser déborder par ses impulsions ou ses émotions font partie des éléments que les élèves ont à gérer pour se préparer à maîtriser les situations qu'ils vont rencontrer. Suivant les étapes du projet, l'enseignant pourra choisir de travailler en milieu protégé, en milieu naturel connu puis inconnu des élèves.

DÉVELOPPER DES APTITUDES PHYSIQUES ET ENTRAÎNER SES CAPACITÉS MOTRICES

• **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.

• **Démarrer, monter sur une bicyclette et en descendre**

- identifier les lieux les plus favorables pour démarrer ;
- trouver son équilibre ;
- construire des automatismes pour monter et descendre.



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

• **Maîtriser l'arrêt**

- s'arrêter dans des zones matérialisées ;
- s'arrêter à un signal sonore, visuel ;
- s'arrêter comme le premier de la file.

• **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.

• **Éviter, contourner**

- effectuer des slaloms : faire varier le nombre, la nature, l'écartement des obstacles ;
- participer à des jeux : gymkhana - relais parallèles.

• **Varié les allures**

- accomplir une course de vitesse sur 50 à 100 m, par deux, dans des couloirs avec des obstacles obligeant à des changements d'allure ;
- réaliser une course de lenteur sur 20 à 30 m.

• **Franchir un obstacle**

- sauter un élastique, un cerceau ;
- passer sur une planche au sol, une bascule ;
- passer sous un élastique placé à différentes hauteurs.

• **Connaître ses capacités : savoir gérer ses efforts**

- développer sa 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**

- appréhender une zone vallonnée par des descentes et des montées ;
- la nature du sol ou des espaces plus ou moins humides...

CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE

• **Prévoir les changements de direction en utilisant le bras, anticiper**

- groupe de trois, convenir d'un code et le suivre: signal oral et gestuel du premier du trio ;

- groupe classe, être attentif à des signaux et réagir en les prenant en compte : signal gestuel du premier groupe.

• **S'adapter à l'allure du groupe**

- suivre l'allure du premier ;
- pour chaque élève, prendre au moins 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.

• **Connaître la signalisation, les règles de circulation et savoir réagir (Voir la fiche : Apprendre à connaître la signalisation)**

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

CHOISIR ET VÉRIFIER LE MATÉRIEL ET LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION, AGIR EN CAS D'INCIDENT

• **Savoir utiliser les fonctions de sa bicyclette**

(Voir la fiche: Choisir et entretenir sa bicyclette).

• **Savoir choisir les équipements de protection (casque, voir information page ??).**

• **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.

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

- composer une trousse de première urgence ;
- donner les premiers secours ;

- faire une simulation : protéger le blessé, assurer la sécurité du groupe, appeler les secours.

CHOIX ET PRÉPARATION DE LA RANDONNÉE

• **Rechercher des informations pour choisir un lieu**

- rechercher des documents divers pour étude (bibliothèque), pour visite (syndicat d'initiative) ;
- choisir des lieux caractéristiques ;
- lister tous les renseignements obtenus.

• **Choisir une carte et la lire**

- situer avec précision le lieu ou les lieux à atteindre ;
- choisir une carte en fonction de ses objectifs et de ses besoins ;
- définir un itinéraire ;
- étudier la légende (relief, paysages, hydrographie, curiosités...) ;
- lire et transcrire l'observation ;
- orienter la carte et faire correspondre les observations du terrain et leur représentation géographique.

• **Calculer les distances, les temps de déplacements, le budget**

- calculer les distances ; prendre en compte l'échelle d'un plan d'une carte ;
- mesurer une vitesse de déplacement, évaluer un temps de trajet ;
- calculer un budget.

• **Rédiger les documents et correspondances nécessaires**

- écrire des lettres pour autorisation, information, demande de partenariat ;
- produire des textes informatifs, descriptifs et des fiches techniques.

PROLONGEMENTS POSSIBLES

- **Prévoir un compte-rendu de la sortie sous forme de :** reportage photographique ; film vidéo ; exposition ; présentation d'un spectacle.

