

## Séquence EPS « Des vélos et des cyclistes prudents »

**Séance 1** lundi 19 mars

**Jeu d'introduction** (pas de notion de vitesse, juste la récupération de la bonne lettre alpha – une lettre différente par cycliste).

### **BO : Education à la sécurité routière : activité de roule et de glisse**

Réaliser des parcours simples en vélo :

- Prendre de l'élan, se laisser rouler, changer de direction, s'arrêter dans une zone définie
- Maîtriser des équilibres en fonction de l'engin utilisé (en vélo, pédaler assis)
- Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier...) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu.

Durée : 35 min

Objectif : Savoir me déplacer à vélo sans danger en suivant un parcours simple.

Titre de la séance : « Moi, je suis **prudent** à vélo »

### Compétences :


- Etre capable de rouler dans un couloir (circuler le plus à droite)
- Etre capable d'interpréter les panneaux de la circulation routière
  - o tourner dans la bonne direction (giratoire)
  - o s'arrêter au stop
  - o se garer sans gêner

Lieu : salle de motricité (en intérieur)

Modalités : 1 circuit, 2 équipes de 11 élèves (équipe cyclistes, équipe observateurs « sur le banc »).

Matériel : matérialiser 1 circuit fermé à l'aide de plots (couloir de circulation, panneaux ; sens interdit, giratoire, stationnement, stop), plot parking, boîte + lettres alphas, 2 vélos circulent (+1), 1 ligne de départ et d'arrivée, rond-point (petits plots en cercle), fiche A3, un tambourin (remise au calme, consigne), le tableau pour Catarina le contrôleur de la circulation.

<p><b>Phase 1 – Echauffement</b></p> <p>avec le tambourin (4 codes)</p> <p><b>Installer le parcours à 8h30</b></p>	<p><u>Tambourin</u> : marcher, sautiller, courir, tourner (dans les 2 sens)</p> <p>Explication des <u>règles de sécurité</u> : à pied nous simulons le parcours. Chacun devra expliquer ce que signifie chaque panneau et ce que l'on doit faire et ne pas faire.</p> <p><b>Faire à pied avec la classe le tour du circuit pour imposer les règles de sécurité et rappel de la signification des panneaux (support : photo prises dans le quartier avec la maîtresse).</b></p>
<p><b>Phase 2 – Passation des consignes</b></p> <p>Fiche A3 pour Catarina. une croix = bonne lettre, un rond = mauvaise lettre</p>	<p><i>Dans l'équipe, faire circuler un à un à vélo les cyclistes sur le circuit. Demander à chaque observateur de vérifier le comportement de son cycliste.</i></p> <p><u>Consigne</u> : Tu es Petit malin et la fée te demande d'aller récupérer une lettre alpha (dicter à haute voix la formul). Tout le monde n'aura pas la même ! Mais pour cela, tu vas devoir faire attention aux panneaux que tu vas rencontrer sur la route. Le but du jeu est de <b>rapporter la bonne</b></p>

 <p>Fiche passage cycliste et lettre.</p>	<p><b>lettre et d'être prudent quand tu pars et quand tu reviens.</b> Pour aller chercher ta lettre, tu dois garer ton vélo (stationner au plot), descendre du vélo puis repartir pour donner au contrôleur la lettre (Catarina).</p> <p><b>Un élève répète ce qu'il faut faire.</b></p> <p>Expliquer le rôle de Catarina (privée EPS pour raison médicale) mais qui endosse le rôle de contrôleur.</p>
<p><b>Phase 3 – Jeu (10 min)</b> <b>Inversement des équipes</b></p> <p>Mixer GSM/CP (équipe)</p>	<p>Faire les 2 équipes (observateurs sur le banc). Avant de lancer le cycliste sur la piste, dire à haute voix la formule magique (pour qu'il puisse aller récupérer sa lettre). Ex : Owen, olive, orange, orage, océan (lettre alpha Monsieur O).</p>
<p><b>Phase 4- mise en commun</b></p>	<p>Revoir les éléments corrects et incorrects en laissant les élèves s'exprimer.</p>
<p>Bilan</p>	<p>Le temps est trop long entre pour faire patienter les élèves. A faire en extérieur avec l'aide de l'Atsem (pour faire jouer les 2 équipes en même-temps). Revoir avec Mathis et Clémentine le sens de circulation quand on sort du giratoire. Le tambourin reste efficace pour la remise au calme.</p>



**Séance 2** : mardi 20 mars

**Jeu en relais** : même jeu que le 19/03 avec une variante (la coopération).

Objectif : Savoir me déplacer sans danger en suivant un parcours simple.

Titre de la séance : « Moi, je sais rouler **prudemment** à vélo »

Durée : 40 minutes

Compétences :

- Etre capable de rouler plus vite dans un couloir (circuler le plus à droite)
- Etre capable d'interpréter les panneaux de la circulation routière
  - o tourner dans la bonne direction (giratoire)
  - o s'arrêter au stop
  - o se garer sans gêner
  - o Ne pas se déséquilibrer en roulant vite
  - o Frapper dans les mains de son camarade à l'arrivée
  - o Coopérer dans l'équipe et accepter que certains roulent moins vite

Lieu : cour de l'école (en extérieur)

Modalités : 1 circuit, 2 équipes de 11 élèves (équipe cyclistes, équipe observateurs « sur le banc »).

Matériel : matérialiser 1 circuit fermé à l'aide de plots (couloir de circulation, panneaux ; sens interdit, giratoire, stationnement, stop), plot parking, boîte + lettres alphas, 2 vélos circulent (+1), 1 ligne de départ et d'arrivée, rond-point (petits plots en cercle), fiche A3, un tambourin (remise au calme, consigne), le tableau pour Catarina le contrôleur de la circulation.

<b>Phase 1 – Echauffement</b> avec le tambourin (4 codes) <b>Installer le parcours à 8h30</b>	<u>Tambourin</u> : marcher, sautiller, courir, tourner (dans les 2 sens)  Explication des <u>règles de sécurité</u> vues la veille.
<b>Phase 2 – Passation des consignes</b>  Catarina = contrôleur (dénombrera les lettres des 2 équipes)	<i>2 équipes (Karine / moi).</i> <u>Consigne</u> : Aujourd'hui, le jeu a changé de règles. Vous allez circuler comme hier sur le même circuit sauf que chaque cycliste devra aller chercher une lettre au hasard. A l'arrivée, <b>vous frappez dans la main de votre camarade</b> et déposerez la lettre dans la boîte. Catarina veille qu'il n'y a pas de tricherie. <b>Un élève répète ce qu'il faut faire.</b>  Expliquer le rôle de Catarina (privée EPS pour raison médicale) mais qui endosse le rôle de contrôleur.
<b>Phase 3 – Jeu (10 min)</b> Mixer GSM/CP (équipe)	Faire les 2 équipes (2 circuits identiques).
<b>Phase 4- mise en commun</b>	Revoir les éléments corrects et incorrects en laissant les élèves s'exprimer.
Bilan	Les élèves mettent trop de temps à choisir la lettre (peu importe laquelle ils choisissent, le but étant non pas de choisir une lettre mais d'en ramener une le plus vite possible pour que son camarade parte). Le jeu a bien fonctionné, tous ont réussi.



### Séance 3 : jeudi 22 mars

**Jeu du défi** : conserver les mêmes équipes. Mixte des 2 séances (19/03 et 20/03).

Reprise du jeu avec une contrainte supplémentaire : la vitesse.

Objectif : Savoir me déplacer vite à vélo sans danger en suivant un parcours simple.

Titre de la séance : « Moi, je sais rouler vite prudemment à vélo »

Durée : 40 minutes

Compétences :

- Etre capable de rouler le plus vite dans un couloir (circuler le plus à droite)
- Etre capable d'interpréter les panneaux de la circulation routière
  - o tourner dans la bonne direction (giratoire)
  - o s'arrêter au stop
  - o se garer sans gêner
  - o Ne pas se déséquilibrer en roulant vite
  - o Frapper dans les mains de son camarade à l'arrivée
  - o Coopérer dans l'équipe et accepter que certains roulent moins vite

Lieu : cour de l'école (en extérieur)

Modalités : 1 circuit, 2 équipes de 11 élèves (équipe cyclistes, équipe observateurs « sur le banc »).

Matériel : matérialiser 1 circuit fermé à l'aide de plots (couloir de circulation, panneaux ; sens interdit, giratoire, stationnement, stop), plot parking, boîte + lettres alphas, 2 vélos circulent (+1), 1 ligne de départ et d'arrivée, rond-point (petits plots en cercle), fiche A3, un tambourin (remise au calme, consigne), le tableau pour Catarina le contrôleur de la circulation.

<p><b>Phase 1 – Echauffement</b></p> <p>avec le tambourin (4 codes)</p> <p><b>Installer le parcours à 8h30</b></p>	<p><u>Tambourin</u> : marcher, sautiller, courir, tourner (dans les 2 sens)</p> <p>Explication des <u>règles de sécurité</u> vues dans les séances 1 et 2.</p>
<p><b>Phase 2 – Passation des consignes</b></p> <p>Catarina = contrôleur (dénumbrera les lettres des 2 équipes)</p>	<p>2 équipes (Karine / moi).</p> <p><u>Consigne</u> : Aujourd’hui, vous allez jouer en défi. L’équipe A des cyclistes contre l’équipe B des cyclistes. Le but est de rouler vite et prudemment et de ramener <u>le plus de lettres</u> dans l’équipe. Chaque cycliste doit ramener qu’une seule lettre. Catarina vérifiera et comptera à la fin du jeu le nombre de lettres. Celle qui gagnera sera celle qui a <b>le plus de lettres</b>. (notion pour les GSM). Le cycliste qui fait tomber un plot ou qui sort de la route est éliminé.</p> <p><b>Le plot représente le trottoir, si nos roues à vélo touchent le trottoir on peut tomber et se faire mal.</b></p> <p><b>Un élève répète ce qu’il faut faire.</b></p>
<p><b>Phase 3 – Jeu (2x10 min)</b></p>	<p>Les 2 mêmes équipes (2 circuits identiques).</p>
<p><b>Phase 4- mise en commun</b></p>	<p>Revoir les éléments corrects et incorrects en laissant les élèves s’exprimer.</p>
<p>Bilan</p>	<p>Le jeu a bien fonctionné. En roulant vite, les élèves oublient de rouler le plus à droite.</p>

Glisser un panneau sorcière pour voir si les élèves observent bien le parcours.

