

Cycle 3	SEANCE 1	Durée 2h	Matériel	
			Barres Bandes Cônes	Portique Cônes à trous Cerceaux

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

Pour entrer dans l'APS	Pour voir où on en est (situation de référence)
<p><b><u>Descriptif :</u></b></p> <p>Jeu de l'élimination. But : rouler le plus longtemps possible sans sortir des limites du terrain Ni poser les pieds au sol.</p> <p>Le terrain d'évolution est délimité par des lignes tracées (terrain de basket... ) ou par des cônes.</p>	<p><b><u>Parcours :</u></b></p>
<p><b><u>Consignes :</u></b></p> <p>Rouler dans tout l'espace disponible. Les joueurs peuvent se gêner mutuellement (sans contact) et amener les autres à sortir du terrain ou à mettre pied à terre.</p>	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La taille du terrain</li> <li>• Le nombre de joueurs</li> </ul>	<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le parcours vite ou lentement</li> <li>• Rouler en tenant le guidon à 1 main ( D puis G )</li> <li>• Rouler debout : sans s'asseoir sur la selle</li> </ul>

Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Les gammes.</u>  Les enfants sont invités à rouler en dispersion, en respectant des consignes	<u>1 2 3 Soleil.</u>  Le soleil est tourné vers la ligne d'arrivée ; il se retourne après avoir dit « 1,2,3 soleil »	<u>Les figures géométriques</u> (cercles, figures angulaires de 4/5 m de côtés...) 4/5 enfants par figure selon la taille
<b>But</b>	Ne pas poser les pieds au sol.	Se rapprocher de la ligne d'arrivée sans être vu, en mouvement.	Rouler régulièrement à plusieurs sur des figures géométriques
<b>Consignes</b>	Les consignes se succèdent : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler assis puis debout</li> <li>• Rouler à 1 main( D/G))</li> <li>• Rouler en lâchant les pédales</li> <li>• Rouler en mettant le poids du corps complètement en avant, puis en arrière, puis à droite, puis à gauche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer à vélo vers la ligne d'arrivée.</li> <li>• Quand le soleil se retourne, s'arrêter. Tout joueur surpris en mouvement se remet sur la ligne de départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en respectant les côtés de la figure ou la ligne pour un cercle.</li> <li>• Se suivre sans se gêner.</li> <li>• Ne pas se dépasser.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain plat, montant, descendant</li> <li>• Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer debout</li> <li>• Rouler à 1 main</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercles de différents diamètres,</li> <li>• Figures géométriques plus petites...</li> </ul>

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

Cycle 3	SEANCE 2	Durée 2h	Matériel	
			Cônes Bandes Cerceaux	Bandelettes Chaise <b>h</b>

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

Pour entrer dans l'APS	Pour voir où on en est (situation de référence)
<p><b>Descriptif :</b></p> <p>Jeu <u>touché-perdu</u>.</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de deux. Ils se déplacent en file indienne dans un espace délimité.</p> <div data-bbox="517 743 759 890"> </div>	<p><b>Parcours :</b></p>
<p><b>Consignes :</b></p> <p>Le chef de file mène. Le second suit d'une manière proche. Il freine de sa propre initiative. L'autre enfant doit s'arrêter sans le toucher. Changer le chef de file tous les trois arrêts.</p>	
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre d'enfants par groupes (3)</li> <li>L'allure</li> <li>Le terrain</li> <li>Introduire des obstacles sur le terrain.</li> </ul>	<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire le parcours à 2</li> <li>Rouler à 1 main ( D puis G )</li> <li>Rouler debout</li> </ul>

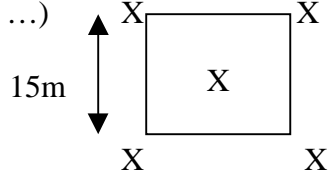
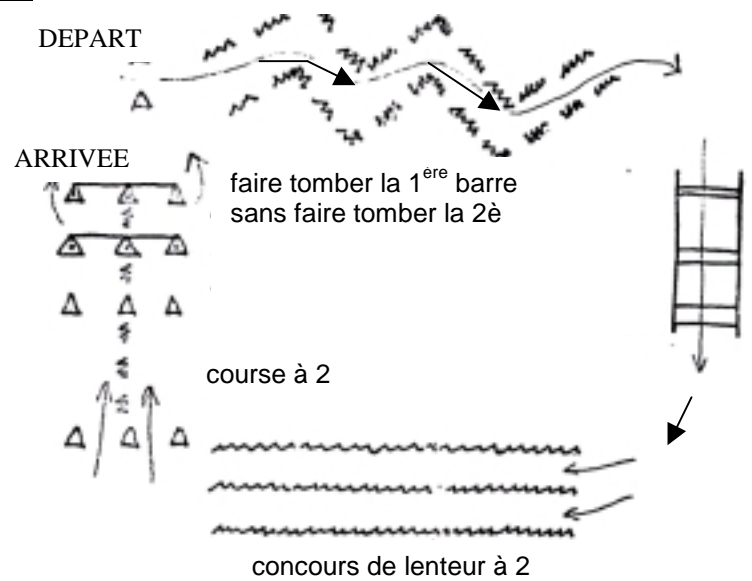
Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Parcours par zones</u>  Les enfants, par groupes de 4, roulent sur un terrain découpé en zones. A chaque zone correspondent des consignes différentes.	<u>Les gammes.</u>  Les enfants sont invités à respecter les consignes. Ils circulent en dispersion.	<u>La chaîne anglaise.</u>  Les enfants sont répartis par groupes.
<b>But</b>	Accomplir le parcours en respectant les consignes. Ne pas poser les pieds au sol.	Découvrir / perfectionner l'usage des parties mécaniques (dérailleur/freins)	Circuler entre les plots sans mettre pied à terre.
<b>Consignes</b>	Pour chaque zone la roue avant saute les bandelettes rouler en faisant un 8  rouler en tenant le guidon d'1 main rouler très doucement  rouler très vite ramasser un objet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler, changer de pignon (sentir les conséquences du changement).</li> <li>• Rouler, changer de plateau</li> <li>• Rouler et combiner changement de plateau et pignon</li> <li>• Freiner avec le frein arrière, avant, les 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas mettre pied à terre</li> <li>• Ne pas faire tomber les plots</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain plat, montant ou descendant</li> <li>• Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrain en montée sur terrain accidenté (si possible)</li> <li>• Le signal peut être visuel ou sonore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engager un deuxième joueur lorsque le premier est au sommet</li> <li>• Se toucher la main lors du croisement.</li> </ul>

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

## **Retour sur parcours (cf. page 1)**

Cycle 3	SEANCE 3	Durée 2h	Matériel		
			Témoin : 1(athlé) Bandes Cerceaux	Passage à obstacles Sifflet : 1 Cônes	Ballon 1

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

Pour entrer dans l'APS	Pour voir où on en est (situation de référence)
<p><b>Descriptif :</b> Jeu des quatre coins</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de cinq. But du jeu : changer de place et prendre la place d'un joueur. Un enfant est au milieu avec son vélo. Le terrain est délimité. ( basket, hand, cônes ...)</p> 	<p><b>Parcours :</b></p> 
<p><b>Consignes :</b> Au signal, on change de place. Le joueur du milieu tente de prendre la place d'un des autres joueurs.</p>	<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler à 1 main ( D puis G ) mais pas sur passage à obstacles</li> <li>• Rouler debout</li> <li>• Rouler vite sur la première partie du parcours</li> <li>• Changer de développement</li> </ul>
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le signal (sonore, visuel )</li> <li>• Placer des obstacles sur le terrain</li> </ul>	

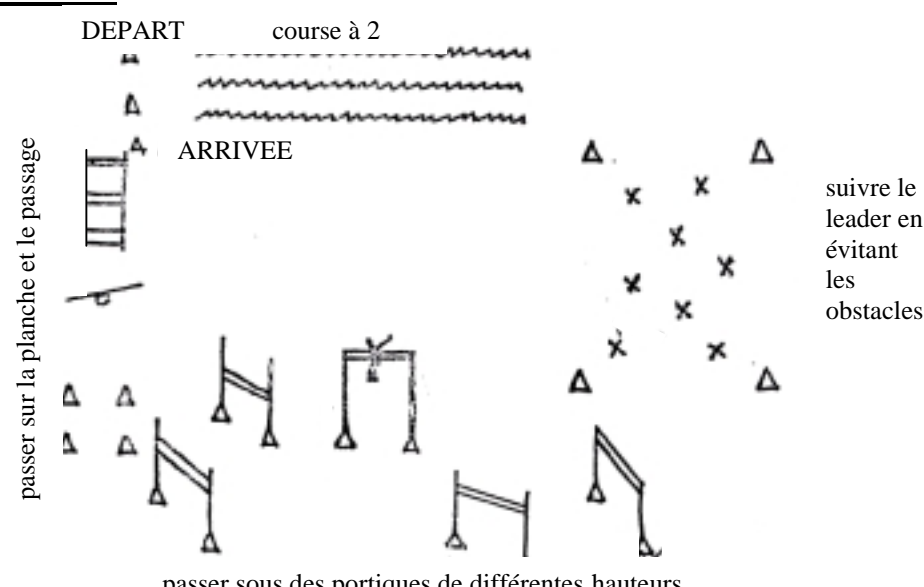
Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 1</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 1</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Le ralenti</u> :  En dispersion, sous forme de concours.	<u>Ballon chronomètre</u> :  2 équipes (1 équipe sans vélo disposée en colonne et 1 équipe avec 1 ballon disposée en cercle).	<u>Les gammes</u> :  Sur un parcours tracé : un couloir de plus en plus étroit
<b>But</b>	Ne pas poser les pieds au sol.	Pour 1 équipe : ne pas faire tomber la balle Pour l'autre équipe : faire le relais le plus vite possible	Rouler en respectant les consignes. Ne pas mettre pied au sol.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler le plus lentement possible</li> <li>• Sans poser pied à terre</li> <li>• Le gagnant est celui qui a comptabilisé le moins de pieds au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se faire des passes et compter le nombre de tours du ballon.</li> <li>• Faire le tour le plus vite possible et donner le relais en touchant la main.</li> <li>• Inverser les équipes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler en suivant le couloir</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sur une ligne</li> <li>• Rouler dans un couloir</li> <li>• Faire des courses : le dernier arrivé a gagné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner un témoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sur la bande</li> <li>• Couloir avec lattes</li> <li>• Couloir avec un passage à obstacles à franchir</li> <li>• Couloir avec obstacles à éviter</li> </ul>

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

Cycle 3	SEANCE 4	Durée 2h	Matériel		
			Barres Bandes Cerceaux	Planche à bascule Parcours à obstacles Foulards	Cônes Portique

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

Pour entrer dans l'APS	Pour voir où on en est (situation de référence)												
<p><b><u>Descriptif :</u></b></p> <p>Jeu chat/souris</p> <p>Deux équipes qui désignent chacune un chat.</p> <p>But du jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pour le chat, toucher un maximum de souris</li><li>- pour les souris, éviter le chat</li></ul> <p>On reste sur son demi terrain pour jouer</p> <p>Temps de jeu : 3'</p> <table><tr><td>X</td><td>X</td><td>O</td><td>0</td></tr><tr><td></td><td>0</td><td></td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>O</td><td>0</td></tr></table>	X	X	O	0		0		X	X	X	O	0	<p><b><u>Parcours :</u></b></p> 
X	X	O	0										
	0		X										
X	X	O	0										
<p><b><u>Consignes :</u></b></p> <p>Rouler en dispersion sur le ½ terrain</p> <p>La souris touchée sort du terrain.</p>													
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• On joue au nombre de souris touchées</li><li>• La « touche »</li><li>• Le chat peut être le maître la première fois puis un élève se débrouillant bien</li></ul>	<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changer de rôle (meneur)</li><li>• Rouler à 1 main ( D puis G )</li><li>• Rouler debout</li></ul>												



Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 1</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 1</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Le chef d'orchestre</u> :  1 enfant s'isole (sans vélo) Les autres choisissent 1 chef d'orchestre	<u>Départ au top</u> :  Les enfants circulent en dispersion derrière une ligne en attendant le signal pour partir.	<u>Les petits trains</u> :  3/4 enfants sont les locomotives les autres, à l'arrêt, sont les wagons et ont la roue arrière dans 1 cerceau
<b>But</b>	Trouver le chef d'orchestre.	Arriver le plus vite possible.	Suivre la locomotive.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Chef d'Orchestre : proposer une attitude</li> <li>Faire comme lui (et changer souvent)</li> <li>Trouver celui qui donne les ordres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuler sans poser pied à terre</li> <li>Au signal, partir et arriver le plus vite possible derrière la ligne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les locomotives : circuler entre les cerceaux et toucher le wagon qui doit suivre</li> <li>Pour les wagons : quand on est choisi, suivre sa locomotive.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer au bout de 3 propositions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire varier le signal : sonore ou visuel</li> <li>Imposer un développement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer le nombre de wagons</li> <li>Donner un signal pour disloquer les trains et pour que les joueurs retrouvent 1 cerceau (ceux qui n'en ont pas deviennent locomotives).</li> </ul>

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

**Retour sur parcours (cf. page 1)**

<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 5</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>
			Foulards (plusieurs séries de couleur différente) Panneaux de signalisation Cônes

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>
<p><b><u>Descriptif :</u></b> Jeu : chacun sa maison</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de trois. Ils se déplacent en file indienne. But du jeu : au signal, ramasser un foulard et être les premiers en file indienne. *l'équipe au complet la première marque un point</p>	<p><b><u>Parcours :</u></b> <b>Créer un parcours en réutilisant des idées des parcours 1, 2, 3 et 4, et y rajouter des panneaux de signalisation.</b></p>
<p><b><u>Consignes :</u></b> Rouler en file indienne, par équipe, sur tout le terrain Ramasser chacun un foulard au signal. On aura donné une couleur de foulard à chaque équipe Se remettre en file indienne</p>	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'enfants par équipe</li> <li>• Rouler en dispersion tout en appartenant à une équipe</li> <li>• Rejoindre une zone après avoir ramassé le foulard</li> <li>• Changer les objets à ramasser</li> </ul>	<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le parcours à plusieurs : 2, 3, 4 ...</li> <li>• En roulant soit côte à côte, soit en file indienne</li> <li>• Utiliser les différents développements suivant le parcours</li> </ul>

Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Parcours par zone à 2 :</u>  Rouler dans le terrain découpé en zones.	<u>L'ombre :</u>  Rouler à 2 : l'un est meneur et l'autre est l'ombre qui suit	<u>Les figures géométriques à 2 :</u>  Rouler à deux sur des tracés : cercles, figures angulaires
<b>But</b>	Accomplir le parcours en respectant les consignes Ne pas mettre pied à terre Ne pas se toucher, se cogner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas poser pied à terre</li> <li>• Ne pas se toucher ni se cogner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sans se toucher, le plus près possible les uns des autres en suivant les côtés de la figure.</li> </ul>
<b>Consignes</b>	Les différentes zones possibles Rouler en tenant le guidon d'une main La roue avant saute les bandelettes Rouler très vite  Ramasser un objet Rouler en faisant un 8 Rouler très doucement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le meneur : rouler en alternant rouler vite et lentement, en freinant, en s'arrêtant...ou utiliser les contrastes : vite / lent, freiner / accélérer, rouler / s'arrêter.</li> <li>• Pour le suiveur, rouler le plus près possible du meneur et ne pas le toucher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre le meneur</li> <li>• Se suivre de près, ne pas se toucher</li> <li>• Ne pas poser pied à terre.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur terrain plat, montant, descendant</li> <li>• Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imposer un développement</li> <li>• Demander des courbes...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler à 3,4 ou plus</li> </ul>

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

## **Retour sur parcours (cf. page 1)**

<b>Cycle 3</b>	<b>SEANCE 6</b>	Durée 2h	<b>Matériel</b>
			Matériel pour construire un parcours Panneaux de signalisation

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

<b>Pour entrer dans l'APS</b>	<b>Pour voir où on en est (situation de référence)</b>
<p><b><u>Descriptif :</u></b></p> <p>Jeu touché/perdu</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de trois ou quatre. Ils se déplacent en file indienne dans un espace limité. But du jeu : se déplacer sans se toucher.</p>	<p><b><u>Parcours :</u></b></p> <p><b>Créer un parcours en réutilisant des idées des parcours 1, 2, 3 et 4 et y rajouter des panneaux de signalisation.</b></p> <p><b>Introduire une circulation à double sens avec dépassement possible à certains endroits.</b></p>
<p><b><u>Consignes :</u></b></p> <p>Le chef de file mène. Il freine de sa propre initiative. Les autres joueurs de son équipe suivent au plus près. Ils doivent s'arrêter sans se toucher lorsque le meneur freine et s'arrête. On change de chef de file tous les trois arrêts.</p>	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre d'enfants par équipe</li> <li>• L'allure</li> <li>• Le terrain (si possible)</li> <li>• Introduire des obstacles sur le terrain d'évolution (cônes...)</li> </ul>	<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le parcours à plusieurs : 2, 3, 4 ...</li> <li>• En roulant soit côte à côte, en file indienne</li> <li>• Utiliser les différents développements suivant le parcours</li> <li>• Varier les allures de déplacement (vite, lent)</li> </ul>

Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage			
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions <b>Situation 1</b>	Se propulser, s'arrêter <b>Situation 2</b>	Gérer ses trajectoires <b>Situation 3</b>
<b>Descriptif</b>	<u>Le Chef d'Orchestre à 2 :</u>  Les enfants sont regroupés par 2 et se suivent de très près. 1 enfant sans vélo s'isole, les autres choisissent 1 chef d'orchestre.	<u>Les fourmis :</u>  2 équipes, de nombreux objets centralisés 1 réserve pour chaque équipe à remplir un grand terrain.	<u>La chaîne anglaise à 4 :</u>  Les enfants sont groupés par 4.
<b>But</b>	Trouver le chef d'orchestre.	Rapporter le plus d'objets possibles dans sa réserve.	Circuler entre les plots sans mettre pied à terre.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le chef d'orchestre : proposer une attitude et changer souvent</li> <li>Faire comme lui sans se toucher en restant le plus près possible de son partenaire</li> <li>Trouver le chef d'orchestre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se passer les objets pour les rapporter dans la réserve</li> <li>Ne tenir qu'un seul objet à la fois</li> <li>Un joueur peut être pied à terre pour ramasser l'objet au départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas mettre pied à terre</li> <li>Ne pas se toucher</li> <li>Ne pas faire tomber les plots.</li> </ul>
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 3,4, ...</li> <li>Placés côte à côte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permettre le pied au sol pour transmettre les objets</li> <li>Ne plus permettre le pied au sol.</li> <li>Des obstacles sur le parcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 5, 6, 8</li> <li>Se toucher la main au croisement</li> <li>Se passer un témoin.</li> </ul>

**Retour sur parcours (cf. page 1)**