

ANALYSE DE L'ACTIVITE

LA BICYCLETTE EST :

⇒UNE ACTIVITE DE DEPLACEMENT,

donc de pilotage, ce qui suppose la maîtrise d'un engin dans un environnement pouvant être chargé d'incertitude.

⇒UNE ACTIVITE A FORTE COLORATION EMOTIONNELLE,

→ où l'on prend des risques moteurs par rapport à soi même (on peut tomber...) par rapport à l'environnement (on doit respecter autrui et assurer sa sécurité personnelle en essayant au maximum de prévenir les actions d'autrui...)

→ où l'on éprouve des sensations agréables : la vitesse est à la fois source de peur et de joie.

⇒UNE ACTIVITE SOCIALE

→ qui confronte l'enfant aux exigences d'une société motorisée et qui valorise la vitesse. Il s'agit d'une activité à « risques » dans laquelle il faudra faire preuve, en tant que conducteur, de qualités de citoyen respectueux des autres et de l'environnement.

→ qui correspond à un mode de déplacement « doux ». Enjeu important en tant que moyen de déplacement urbain et qui mérite être développée à l'école.

LES RESSOURCES MOBILISEES

* PSYCHOLOGIQUES :

- contrôle de soi (risque, stress, émotion) relations (rapport avec autrui : intégration de l'autre).

* PHYSIOLOGIQUES :

- force des jambes (au début de l'apprentissage, sur parcours en pente, sur terrain varié,...)
- endurance

* INFORMATIONNELLES :

- capacité de prise d'information, d'anticipation vitesse de réaction.


* MOTRICES :

- dissociation bras, jambes, tête.

PRINCIPES EDUCATIFS

Elargir l'espace d'action en milieu naturel.
 Gérer ses efforts en fonction du terrain.
 Apprendre, assurer l'état de bon fonctionnement d'un engin mécanique.
 Opérer un choix rapide et pertinent en fonction des informations traitées.

POUR ALLER D'UN POINT A UN AUTRE A BICYCLETTE, IL FAUT PRENDRE EN COMPTE LES FONDAMENTAUX SUIVANTS :



1 ^{ère} phase	Sensibilisation Investigation Découverte	EQUILIBRE		T	P
2 ^e phase	Intégration Différenciation	E	TRAJECTOIRE		P
3 ^e phase	Renforcement Stabilisation	E	T	PROPULSION	

Le schéma fait apparaître :

- que la trajectoire doit être un souci permanent quel que soit le niveau de la progression,
- que les exercices d'équilibre nombreux au début cèdent ensuite la place aux exercices de propulsion.

Pour l'élève pratiquer le cyclisme,
c'est

s'inscrire dans un projet individuel ou collectif visant à sa meilleure performance et apprécier son niveau de pratique.

c'est

se construire des compétences. (cf. livret programmes 2002)

Il adapte ses déplacements à différents types d'environnements
et
choisit les stratégies les plus efficaces parmi celles qu'on lui propose.

en

- utilisant ses savoirs et connaissances de manière efficace dans la pratique d'APS
- manifestant une plus grande aisance dans ses actions, par l'affinement des habiletés requises antérieurement
- ajustant, affinant et développant ses conduites motrices, en anticipant sur les actions à réaliser



Il s'équilibre, coordonne et enchaîne ses actions.

Il se propulse, s'arrête.

Il gère ses trajectoires.



Monter
Descendre
Pédaler
Guider
Ramasser

Se servir des commandes
Passer sans toucher
Se grandir

Accélérer
Ralentir
Freiner
S'arrêter
Redémarrer

Tourner
Contourner
Eviter
Rouler derrière
Rouler à côté

Dépasser
Croiser

Liaison avec les programmes

Le cyclisme

COMPETENCES SPECIFIQUES

2 Adapter ses déplacements dans différents types d'environnements

Maternelle Pilotage d'engins roulants du type : tricycle, draisienne, bicyclette avec ou sans stabilisateur, etc.	Enchaîner différentes actions sur un parcours aménagé : rouler, tourner, s'arrêter,...	PS	MS	GS
	-connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)			
	-connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée			
	-accepter de rouler en participant à des jeux adaptés			
	-se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance)			
	-maîtriser des trajectoires variées			
	-contrôler sa vitesse			
	-savoir s'arrêter en urgence			

Cycle 2	Enchaîner différentes actions sur un parcours aménagé : rouler, tourner, s'arrêter,...	GS	CP	CE 1
APS : le cyclisme	-connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)			
	-connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée			
	-accepter de rouler en participant à des jeux adaptés			
	-se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance)			
	-maîtriser des trajectoires variées			
	-contrôler sa vitesse			
	-savoir s'arrêter en urgence			

Cycle 3	Maîtriser et adapter la propulsion et différentes actions sur un parcours varié.	CE 2	CM 1	CM 2
APS : le cyclisme	-s'adapter à différents types de revêtements			
	-évoluer en sécurité en anticipant les obstacles			
	-rouler en se propulsant efficacement (utiliser le dérailleur)			
	-dissocier le train supérieur pour d'autres activités (décentration par rapport à la propulsion)			
	-rouler plus longtemps en gérant son effort			
	-rouler le plus vite possible sur un parcours varié			
Remarques : les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle 2 ne sont pas à reprendre mais à poursuivre. Si cette activité ne démarre qu'au C 3, il est conseillé d'y intégrer les repères de progrès du Cycle 2.				

