

APER – Rouleur au cycle 3

Cycle 3	Objectifs de formation	Items de l'APER à valider	Attitudes, connaissances, capacités	Situations pédagogiques	Critères de validation
R O U L E U R	<p>Circuler dans un espace complexe : = se préparer à rouler en sécurité</p>	<p>Demander, vérifier et utiliser les équipements de protection</p>	<p>Savoir vérifier son matériel et effectuer des réglages simples en fonction de sa taille Préparer un déplacement à bicyclette (itinéraires, étapes, durée, kit de réparation...)</p> <p>Cette partie ne correspond pas à l'item à valider !! mais il n'existe pas d'item adapté à cette problématique (géographie ?)</p> <p>S'équiper en fonction des conditions météorologiques</p> <p>Choisir un engin adapté à sa taille</p> <p>Connaître et utiliser les différents équipements de protection adaptés à la pratique</p>	<p>Faire préparer une sortie en utilisant la carte ou le plan, un trajet personnel (domicile, école, lieu d'activité) : = Choisir une carte et la lire (situer le lieu à atteindre, définir un itinéraire, étudier la légende, orienter la carte et faire correspondre les observations du terrain et leur représentation géographique) = Utiliser un vidéo projecteur (rétro) sur un tableau blanc permet d'agrandir une carte, de travailler en groupe pour effectuer les repérages → Fiche – Entretien et réparation de la bicyclette → Fiche R1 - Le cycliste prépare son matériel</p> <p>Lors de séances dans la cour, en milieu protégé, vérifier la taille de son vélo</p> <p>Lors de séances dans la cour, en milieu protégé, ajuster son casque avec une contrainte de temps (donner un casque à régler) Orienter son casque (avant/ arrière → possibilité d'apposer une marque ou autocollant distinctif)</p>	<p>Evaluation du travail en classe</p> <p>Choisir un VTT à la bonne taille : = Se tenir debout juste devant la selle : espace de 4 doigts entre l'entrejambe et le tube supérieur = même position : pouvoir soulever du sol la roue avant de 15 à 18 cm = Autre mesure / H de selle = H d'entrejambe x 0,875</p> <p>Ajuste correctement son casque (jugulaire serrée et casque immobile) en moins de ... 2 min Casque mis à l'endroit</p>

<p>R O U L E U R</p>	<p>Circuler dans un espace complexe : = être capable d'utiliser les compétences acquises dans des situations réelles de circulation, seul ou en groupe</p>	<p>Contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire</p>	<p>1. Démarrer, monter sur une bicyclette et en descendre - construire des automatismes pour monter et descendre - démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne (préparer sa pédale)</p> <p>2. Maîtriser l'arrêt en restant équilibré - s'arrêter dans des zones matérialisées - s'arrêter à un signal sonore, visuel - s'arrêter comme le premier de la file</p> <p>3. Libérer des appuis, s'informer - seul, rouler et toucher, ramasser, poser, lancer, attraper des objets, à hauteur variable, regarder en arrière et prendre des informations - par deux, rouler et se donner un objet en se croisant, en se doublant.</p> <p>4. Éviter, slalomer, contourner sans risque (pédale intérieure en haut) - effectuer des slaloms : faire varier le nombre, la nature, l'écartement des obstacles - participer à des jeux : gymkhana - relais parallèles.</p> <p>5. Varié les allures - Choisir et passer les vitesses adaptées - 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.</p> <p>6. Franchir un obstacle - sauter un élastique, un cerceau ; - passer sur une planche au sol, une bascule ; - passer sous un élastique placé à différentes hauteurs.</p> <p>7. 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.</p>	<p>1. Démarrer, monter sur une bicyclette et en descendre - Situation : « Départ 24H du Mans... » (vélos au sol ; cyclistes à 5 mètres; trajectoire à parcourir rectiligne ; dépose du vélo à l'arrivée) → situation à chronométrer = Départ à plat / en montée = Départ seul / en groupe = Départ avec espace limité (type couloir, entonnoir...) → Fiche R2 – Départ 24 H du Mans</p> <p>2. Maîtriser l'arrêt en restant équilibré - s'arrêter dans des zones matérialisées - s'arrêter à un signal sonore, visuel → Fiche R3 – S'arrêter</p> <p>3. Libérer des appuis, s'informer Fiche R4 – S'équilibrer</p> <p>4. Éviter, slalomer, contourner sans risque (pédale intérieure en haut) → Fiche R5 - Parcours « équilibre » Concours sur des slaloms parallèles identiques.</p> <p>5. Varié les allures → Fiche R6 – Varié les allures</p> <p>6. Franchir un obstacle → Fiche R7 : Franchir un obstacle → Fiche : Franchir des bosses en milieu naturel (bois, forêt proches de l'école)</p> <p>7. Connaître ses capacités : savoir gérer ses efforts → Fiche R8 : Rouler longtemps → Situations rouler longtemps</p>	<p>Etre capable de faire 8 démarrages sur 10 avec l'une ou l'autre pédale en haut (privilégier la pédale gauche en haut) Etre capable de démarrer dans un entonnoir (8 démarrages sur 10) sans toucher les lattes posées au sol Etre capable départ à l'arrêt de franchir une distance de « x » mètres en moins de « y » secondes</p> <p>Voir les fiches activités : Fiche R3</p> <p>Voir les fiches activités : Fiche R4</p> <p>Voir les fiches activités : Fiche R5</p> <p>1 point : une chute, un plot touché, une pédale intérieure en bas dans le virage. 2 points : parcours correct mais arrivé le 2^{ème} 3 points : parcours réussi et arrivé le 1^{er}</p> <p>Voir les fiches activités : Fiche R6</p> <p>Voir les fiches activités : Fiche R7</p> <p>Voir les fiches activités : Fiche R8</p> <p>Voir les fiches activités</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>Rouler en groupe en respectant les écarts avec les autres, avertir de ses intentions, tenir compte des signaux des autres :</p> <ol style="list-style-type: none"> Respecter des consignes <ul style="list-style-type: none"> S'arrêter par 2, 3 ou 4 et repartir en file indienne Accélérer, ralentir, freiner sur commande Transmettre des informations <ul style="list-style-type: none"> Signaler et transmettre une info (nid de poule, voiture à l'arrêt, groupe en face...) Relayer une info dans le groupe (en évitant la cacophonie) Respecter les distances avec : <ul style="list-style-type: none"> le prédécesseur le trottoir ou les bas-côtés les véhicules arrêtés Franchir un carrefour, une route <ul style="list-style-type: none"> Changer de formation (par 2, 3 ou 4) Franchir rapidement Reprendre la file indienne Franchir un rond-point <ul style="list-style-type: none"> En roulant sur la périphérie En indiquant sa direction et son changement de direction <p>S'insérer dans la circulation :</p> <ol style="list-style-type: none"> en roulant à droite, en tenant sa droite en adaptant sa conduite aux différents obstacles rencontrés en prenant en compte la configuration et l'état de la chaussée, les espaces, la densité de la circulation, les conditions météo en respectant les règles de la circulation en groupe 	<p>Mettre en œuvre les savoirs et savoir-faire déclinés</p> <p>→ Fiche R9 : Conduire – Rouler en groupe</p>	<p>Voir les fiches activités : Fiche R9</p>
	<p>Vérifier les organes de sécurité de l'engin</p>	<p>Vérifier les organes de sécurité : freins, pneus, éclairage, dispositif rétro-réfléchissant</p> <p>Connaître le fonctionnement d'une bicyclette (sciences ?)</p>	<p>Fiche : Vocabulaire technique du vélo</p> <p>Fiche : Contrôle des organes de sécurité</p>	<p>Voir les fiches activités</p>
	<p>Savoir rouler à droite</p>	<p>Savoir tenir sa droite selon les différentes configurations rencontrées :</p> <p>= en ville : rouler sur la chaussée en longeant les trottoirs et en prenant en compte les véhicules garés</p> <p>= en campagne : en respectant l'accotement</p>		
	<p>Savoir rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons (enfant de – de 8 ans / article R 412-34)</p>	<p>Cf item : Contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire (<i>Éviter, slalomer, contourner sans risque</i>)</p>		
	<p>Savoir rouler dans l'espace de circulation correspondant à l'engin utilisé</p>	<p>Connaître et identifier les différents espaces de circulation</p>		

Cycle 3	Objectifs de formation	Items de l'APER à valider	Compétences opérationnelles	Situations pédagogiques	Critères de validation
R O U L E U R	Connaître les règles du code de la route	Respecter les règles du code de la route	Connaître la signification de la signalisation (feux et panneaux). Adapter sa conduite et ses déplacements en appliquant les règles du code de la route : <ul style="list-style-type: none"> en milieu protégé en situation de circulation réelle. 	<p>Visionner un questionnaire type code la route</p> <p>Fiches Prévention Routière :</p> <ul style="list-style-type: none"> Diaporama Fiches questions élève Fiches corrections enseignant <p>Fiches validation : http://www.ia94.ac-creteil.fr/aper/dossier_aper_enseignant.pdf</p> <p>Fiche Construction d'un parcours avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> Circuit vierge Panneaux du code de la route 	Réussite aux différents tests
		Connaître l'ordre de passage aux intersections			
		Signaler à temps ses intentions de changement de direction			
		Connaître les espaces de circulation où je ne dois pas rouler			
		Connaître la signification de la signalisation (feux et panneaux)			

Document réalisé à partir des sources suivantes :

Association de La prévention Routière

Site IA Val de Marne /

Site Circonscription d'Apt-Pertuis

Site IA Charente Maritime

Equipe EPS 71

Equipe EPS 14

Equipe EPS Lyon Pardieu

Livret Sécurité routière MAIF

Revue EPS – Essai de réponse : La bicyclette à l'école