

CYCLISME - Cycle 3

LA RENCONTRE INTER ÉCOLES

Elle peut prendre plusieurs formes :

- ↳ **Une randonnée à vélo.**
 - ↳ Un déplacement à vélo sur un site de visite.
 - ↳ Une rencontre compétition sur des épreuves de type VTT, TRIAL, courses poursuites...
 - ↳ Un brevet à passer.
- .../...

SECURITE

⇒ **Taux d'encadrement à respecter :**

- ❑ Se référer au BO HS n°7 - Sorties scolaires - du 23/09/1999
- ❑ Notion de Groupe :
 - tout élément de classe se déplaçant sur un même itinéraire, où tous les participants sont visibles les uns des autres et se regroupant périodiquement.
 - tout élément de classe agissant dans un périmètre délimité dont on ne peut sortir sans être visible par les adultes encadrant l'activité.

⇒ **Pour la rencontre :**

- ❑ Les élèves sont tous équipés des **nécessaires de sécurité** et roulent sur des **vélos vérifiés**.
- ❑ Les adultes qui encadrent le déplacement sont répartis selon le descriptif.
- ❑ Tous les **animateurs des ateliers sont en possession de la feuille qui récapitule** le nom des équipes, des enfants, des écoles, l'ordre de passage, le nom des animateurs et leur place dans le dispositif.
- ❑ **Un véhicule de secours prêt à intervenir** est stationné sur le site.
- ❑ Chaque équipe portera un **signe de reconnaissance** (Tee-shirt, chasuble, foulard).
- ❑ Les **équipes sont solidaires et unies**. Aucune équipe ne peut laisser un de ses membres à la traîne, ni voir partir les plus forts loin devant. Si un équipier est fatigué ou rencontre une difficulté technique, l'équipe entière s'arrête (à l'écart du circuit) pour l'aider à résoudre le problème survenu. Chacun des équipiers signera au départ une **charte de bonne conduite***.

* La charte de bonne conduite est un document qui mentionne les règles essentielles du comportement en équipe au cours d'un déplacement collectif à vélo. Cette Charte pourrait (devrait) être élaborée par les élèves eux-mêmes.

CYCLISME - Cycle 3**GESTION DES ATELIERS :**

- ✓ **Chaque atelier doit être sécurisé**, c'est-à-dire que l'aire d'évolution doit être **clairement délimitée**, le **point de départ** et le **point d'arrivée** marqués par deux plots de même couleur (la porte d'entrée est verte, la porte de sortie est rouge).
- ✓ **Pour des raisons évidentes de sécurité la rotation à chaque atelier se fait ainsi :**
 - 1 seul enfant sur le circuit ;
 - le suivant entre quand le précédent a franchi la porte de sortie ;
 - les enfants attendent leur tour en file à la porte d'entrée (verte) ;
 - l'animateur régule les passages et remet en place les ateliers entre chaque passage si des éléments ont été déplacés.
 - Le retour à la file d'attente se fait toujours par le même chemin (de préférence dans une rotation du sens des aiguilles d'une montre pour tous les ateliers, on évite ainsi les collisions si ils sont proches les uns des autres).
- ✓ **Une affiche** (format A3) explique par un dessin et quelques consignes ce qu'il faut faire dans l'atelier. Elles seront collées (agrafées, punaisées...) sur une pancarte de bois.

*Ateliers de VTT dans un site « sécurisé »***ORGANISATION GENERALE :**

- ❑ **8 ateliers sont installés sur le site.** Ces ateliers portent un nom, sont notés sur un plan et sont sous la responsabilité d'un parent bénévole agréé.
- ❑ Les enfants de chaque classe ont été répartis par équipes de 3, et sont **regroupés par 2 équipes (une de chaque classe)**. Chaque équipe est munie d'une feuille de route qui indique l'emplacement des ateliers, le nom du responsable, la nature de l'épreuve à faire, l'ordre de passage à chaque atelier.
- ❑ Sur le plan, des flèches indiquent clairement le **sens du déplacement** des équipes.
- ❑ **Un adulte qualifié est au point de regroupement** (voiture de secours – atelier de mécanique – trousse de premiers soins) ; c'est lui qui dispose du klaxon qui indique qu'il faut se regrouper.
- ❑ Les **3 autres adultes qualifiés circulent sur le site** pour réguler et conseiller.
- ❑ Les 4 premiers ateliers sont réalisés le matin (avant le pique-nique), les 4 autres après.
- ❑ **Les groupes** (2 équipes de 3 de chaque classe) **se déplacent solidairement**.
- ❑ Les adultes qualifiés qui circulent sont habilités à **retirer des points** sur les cartes de résultats s'ils sont témoins du **non-respect des consignes**.
- ❑ La durée de chaque épreuve est d'environ **un quart d'heure**.
- ❑ Chaque élève peut **essayer 3 fois**. On retiendra le meilleur essai.

CYCLISME - Cycle 3

Fiche n°3 : description des ateliers

DISPOSITIF, REGLEMENT, SCORE

Le dispositif explique ce qu'il y a fait faire dans l'atelier

L'objectif de l'atelier exprime ce qui est nécessaire de comprendre pour réussir

Le score, c'est la manière de comptabiliser la performance.

Chaque enfant peut essayer 3 fois. On retient le meilleur score.

Dispositif	Matériel requis pour la mise en place de l'atelier	□ Objectif de l'atelier	Le score
1) le Slalom 2 slaloms identiques sont tracés (5 portes) sur 50 mètres. Les 2 équipes s'affrontent 1 X 1.	2 plots verts (entrée) 2 plots rouges (fin) 20 plots de couleurs	Maîtriser son équilibre et sa vitesse dans un espace très contraint	1 point par classe par gagnant du défi (score maxi 3 à 0)
2) le demi-tour Dans un chemin étroit, en légère descente, aller sur 20 mètres et faire demi tour à la marque pour revenir au point de départ.	2 plots verts (entrée) 2 plots rouges (fin) 2 plots blancs	Maîtriser son équilibre et sa vitesse dans un virage à 180°. Adopter le bon braquet.	1 point par réussite. (score maxi 3 à 3)
3) le dévers rouler sur une distance de 50 mètres (aller – retour) sur un chemin en dévers.	2 plots verts (entrée) 2 plots rouges (fin) 2 plots blancs	Placement du poids de corps vers l'aval, et ajustement du centre de gravité.	1 point par réussite. (score maxi 3 à 3)
4) la montée du diable Sur une pente forte, atteindre le plot le plus éloigné. (Plots espacés de 10 mètres)	2 plots verts (entrée) 1 jaune, 1 bleu, 1 rouge.	Adopter le bon braquet pour aller le + haut.	Rouge = 3points, bleu =2, jaune =1
5) le fossé Franchir une descente - montée très courte et abrupte (comme un fossé)	2 plots verts (entrée) 2 plots rouges (fin)	Adopter le bon braquet pour remonter Se placer sur le vélo.	1 point par réussite. (score maxi 3 à 3)
6) la panne (Parent expert responsable) Le responsable de l'atelier met tous les vélos en panne (chaînes déraillées ou câbles de freins déclipés ou roues démontées : la même panne aux 6 vélos). La première équipe qui a tout réparé et franchi la ligne marque (10m).	2 plots verts (entrée) 2 plots rouges (fin) Une trousse à outils	Savoir réparer : 1 chaîne déraillée ; 1 roue démontée ; 1 câble de frein sauté.	1 point par vélo réparé quand la première équipe a fini (score maxi 3 à 2)
7) à 1 main dans un espace carré (20m de côté) marqué par 4 plots, ramasser le plus d'objets en deux minutes sans descendre de vélo, chuter, sortir du carré, poser un pied à terre.	4 plots de même couleur. Une cinquantaine de petits objets (cordes, foulards, sacs de graines, balles...)	Garder son équilibre en pilotant à 1 main et en se penchant hors du cadre.	3 points pour l'équipe gagnante. A chaque sortie, pied à terre, chute, l'élève doit reposer tout son butin.
8) la bascule Franchir la bascule et la bûche simple sans bloquer la roue avant et chuter.	2 plots verts (entrée) 2 plots rouges (fin) une bûche ; une bûche et une planche	Alléger la roue avant et placer son centre de gravité sur le vélo.	1 point par réussite. (score maxi 3 à 3)

CYCLISME - Cycle 3

Feuille de route des équipes n°....

Chaque groupe commence à l'atelier qui porte le même numéro que lui (exemple le groupe 6 commence à l'atelier 6 et fait dans l'ordre le 6, le 7 le 8 et le 1 le matin et les 2, 3, 4, 5 l'après-midi).

Prénom NOM de l'école A	Prénom NOM de l'école B

	Ateliers du matin				Ateliers de l'après-midi			
N°d'ordre	1	2	3	4	5	6	7	8

	SCORE DE L'EQUIPE		
Atelier n°	1 ^{er} joueur	2 ^{ème} joueur	3 ^{ème} joueur
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
TOTAL			
TOTAL équipe			

CYCLISME - Cycle 3

Présentation des principes d'organisation et de sécurité pour une randonnée à vélo

Avant le départ

- *Vérifier l'état des vélos : freins, pression des pneus, fonctionnement des dérailleurs, fixation des roues, équipement réglementaire obligatoire.*
- *Vérifier l'adaptation des vélos aux enfants : hauteur de la selle et du guidon.*
- *Veiller au réglage et à l'attache des casques.*

Principes à appliquer lorsqu'on se déplace en groupe sur la route

- *On roule toujours en file indienne. L'adulte de queue alerte le groupe chaque fois qu'un véhicule s'apprête à dépasser.*
- *Arrêter la circulation ne constitue en aucun cas un droit. Si les enfants marchent en tenant les vélos à la main, ils doivent le faire sur le bord droit dans le sens de la marche (article 218 – 1 du code de la route).*
- *Penser à faire boire et s'alimenter les enfants.*

Organisation de la classe

- *La classe est partagée en groupes de 8 à 12 élèves. L'adulte qui connaît le mieux le trajet roule en tête du premier groupe.*
- *La classe se regroupe à chaque changement important de direction (si le groupe de tête ne s'est pas arrêté à un croisement, cela signifie qu'il est allé tout droit)*

Organisation d'un groupe

- *Les groupes sont espacés d'une centaine de mètres.*
- *Lorsqu'un groupe doit couper une route à grande circulation, l'adulte de tête traverse la route afin de recevoir les enfants qui lui sont envoyés (2 par 2) par le deuxième adulte du groupe.*

Pour aborder une côte

- *Un peu avant, provoquer un regroupement pour que le maître puisse faire réfléchir aux développements à adopter*
- *L'adulte de tête doit monter le premier sans ralentir les enfants qui le suivent. Il doit arriver le premier pour regrouper les enfants.*
- *Le second adulte monte le dernier en serre file et, si besoin, marche avec les derniers.*

Pour aborder une descente

- *La descente pose plus de problèmes que la montée : il est nécessaire de prévoir un temps de récupération avant.*
- *Si la descente est longue (à partir de 2 km pour des CM2), prévoir un léger repos.*
- *L'adulte de tête régule la vitesse en interdisant de se faire dépasser.*
- *Demander un écart de 5m entre les enfants.*

En cas de problèmes :

- *Soit l'enseignant est à l'arrière et on l'attend*
- *Soit il est à l'avant et un des deux adultes va le prévenir.*