|  |  |
| --- | --- |
| ***Adapter ses déplacements à des environnements variés* Roule et glisse** |  **Cycle 2 CP CE1 CE2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectifs moteurs :****CP : Réaliser des parcours simples en vélo, en roller, dans l’école ou dans un espace protégé.*** 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 et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied…).
* Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier …) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu.
* Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres.

**CE1/CE2 : Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.*** Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé.

- Maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l’élan, de plan incliné, de franchissement d’obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques centimètres.- Ralentir pour s’arrêter à l’aide du frein.* Patiner sans s’arrêter pendant 3 à 4 minutes, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu.
* Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.
* Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.

→ En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s’arrêter dans une zone de 2 mètres.→ En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s’arrêter dans une zone de 3 mètres.**Objectifs affectifs et sociaux :*** Compétence 6 du socle : respect des règles de sécurité.
* Compétence 7 : affiner la connaissance de soi en fonction de ses ressources ; prendre des initiatives au cours de l’activité.
* J’ai mes affaires de sport. J’utilise les équipements de sécurité, je m’équipe seul, je vérifie le matériel avant de l’utiliser. Je sais le régler (CE1).
* Je respecte les autres.
 |
| **MATERIEL**Vélos, rollers, trottinettes, skate… Equipements de sécurité : casque, gilet, genouillères, protège-poignets… | **CRITERES DE REUSSITE****CP** :* Je prends de l’élan, je me laisse rouler en équilibre.
* Je sais changer de direction.
* Je sais m’arrêter dans une zone définie.
* Je prends des informations et j’en tiens compte.
* Je sais circuler à plusieurs.

**CE1 CE2 :*** Je sais franchir, contourner des obstacles.
* Je sais franchir des descentes et des montées.
* Je patine sans s’arrêter pendant 3 à 4 minutes.
* Je pédale sans effort sur un parcours connu.
* Je sais suivre et croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un parcours
* Je patine pendant 5 à 8 minutes sans m’arrêter, en gérant mon effort, en changeant d’allure.

→ En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s’arrêter dans une zone de 2 mètres.→ En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s’arrêter dans une zone de 3 mètres. | **PLUS FACILE**- Aménagements du parcours plus simples* Type de matériel utilisé (stabilité)
* Avec aide
 |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR****Roller** : En cas de chute, dans près de 70 % des cas, ce sont les membres supérieurs qui sont touchés, en particulier les poignets : utiliser les équipements de sécurité. Pour éviter les collisions, ne pas suivre de trop près un camarade, maîtriser sa vitesse.**Vélo** : un vélo en bon état, respect du code de la route. | **PLUS DIFFICILE*** Espace de parcours restreint
* Parcours de sécurité routière
* Tâches à réaliser : passer sous une barre, attraper un objet, s’arrêter dans une zone définie…
* Temps chronométré
 |

Situation d'apprentissage – Livret EPS