

## Tableau récapitulatif de la liste des ateliers "pratique" vélo

N°	Nom de l'atelier	Objectif	Descriptif	Matériel nécessaire
1	<a href="#">L'escargot</a>	Etre capable de maîtriser son vélo à très faible vitesse	Course de lenteur entre deux points. Le 1er arrivé a perdu.	Marquage sol, cônes
2	<a href="#">Jeu de la "latte"</a>	Maîtriser le freinage et sa distance	Disposer deux tubes sur plots. Faire accélérer l'élève puis le faire freiner afin qu'il ne fasse tomber que le 1er.	Cônes, barres
3	<a href="#">Le pose pied</a>	S'arrêter en posant le pied choisi	Dans un couloir, s'arrêter en posant alternativement le pied droit puis gauche.	Cônes, cerceaux ou marquage au sol
4	<a href="#">L'entonnoir</a>	Maîtriser le démarrage avec une trajectoire rectiligne	Rouler dans un couloir se rétrécissant, sans sortir des limites	Cônes, cordes ou chaînes plastique ou marquage au sol
5	<a href="#">La prise d'information</a>	Elargir son champ de vision	Rouler en s'informant sur la signalisation tout en conservant sa trajectoire.	Cônes, cordes ou chaînes plastique ou marquage au sol, panneau de signalisation routière
6	<a href="#">Le pousser-pédaler</a>	Etre capable de passer aisément du cycliste au piéton	Rouler dans un couloir, descendre du vélo et le pousser à la main, puis remonter et pédaler jusqu'au prochain changement. Alternier piéton, cycliste.	Cônes
7	<a href="#">Le slalom</a>	Maîtriser sa trajectoire en évitant les obstacles	Suivre le circuit tracé et contourner les obstacles.	Cônes
8	<a href="#">Lâcher le guidon</a>	Etre capable de signaler et de réaliser un changement de direction	Dans un couloir, puis dans un slalom, lâcher la main du bon côté et signaler un changement de direction.	Cônes
9	<a href="#">La grande circulation</a>	Utiliser les vitesses adaptées et savoir s'insérer dans la circulation.	Les élèves se déplacent librement dans la cour, par groupe, en anticipant les arrêts et leur insertion dans la circulation.	Marquage au sol
10	<a href="#">Suivre une bande étroite</a>	Etre capable d'occuper un espace contraint	Suivre un chemin étroit, sans en sortir.	Cônes, cordes ou chaînes plastique ou marquage au sol
11	<a href="#">Suivre la corde</a>	Maîtriser sa vitesse dans une trajectoire complexe	Suivre un tracé sinueux.	Cônes, cordes
12	<a href="#">Bac à gravier</a>	Adapter son allure et son équilibre aux différents types de sols	En utilisant différents sols, choisir la bonne vitesse pour franchir l'obstacle	Cônes, différents types de terrain
13	<a href="#">Rouler à plusieurs</a>	Savoir rouler à plusieurs	Les élèves se déplacent librement dans la cour, par groupe, en respectant les consignes de sécurité.	Néant
14	<a href="#">Arrêt en groupe</a>	Savoir s'arrêter en groupe et savoir se réinsérer dans la circulation.	Simuler un arrêt en groupe au stop.	Marquage au sol
15	<a href="#">1-2-3... soleil</a>	Maîtriser globalement son vélo.	Jeu collectif "1-2-3 soleil" à vélo.	Cônes, marquage au sol