

# PROGRAMME SRAV

Situations d'apprentissage du bloc 1 pour l'acquisition des compétences liées à la maniabilité du vélo.

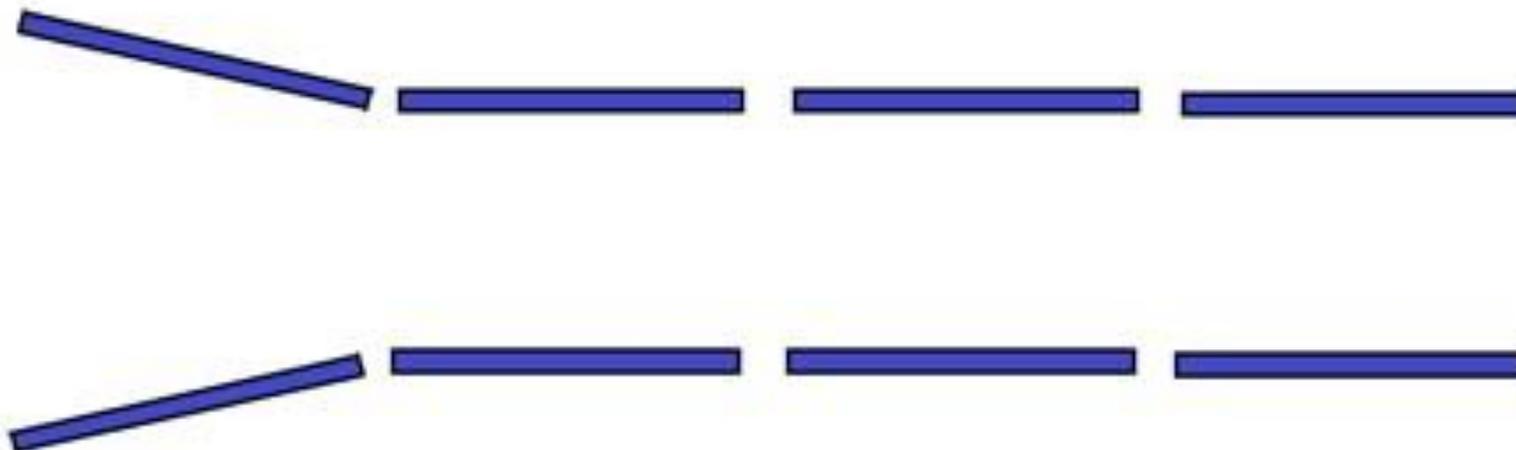
Les situations d'apprentissage proposées dans ce document permettront aux élèves de développer les compétences en maniabilité nécessaires. Celles-ci leur permettront d'apprendre à piloter leur vélo dans les diverses situations de conduite qu'ils seront amenés à rencontrer (en milieu protégé et non protégé) au cours de leur parcours d'apprentissage.

Ce document est à croiser avec les autres documents pédagogiques élaborés par l'équipe EPS 50 à votre disposition :

- Livret pédagogique SRAV/Document d'accompagnement
- Programme SRAV Blocs 1 et 2 / Eléments de progressivité des compétences

Compétence	Critère de réussite	Variables didactiques	Centrer les élèves sur ...
<b>Démarrer un pied au sol.</b>	J'ai réussi si je parviens à franchir la porte sans toucher le sol avec les pieds après le départ.	Pour simplifier : proposer une distance suffisante entre la ligne de départ et la porte à franchir pour donner aux élèves le temps de s'équilibrer. Pour complexifier : réduire la distance entre la ligne de départ et la porte à franchir.	Les différentes étapes nécessaires pour réussir un démarrage à vélo en sécurité (Cf. <i>Doc d'accompagnement</i> ).
			

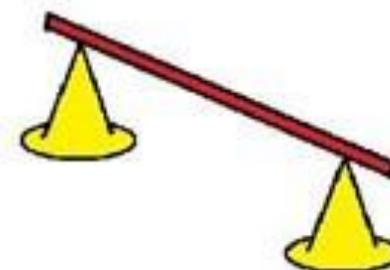
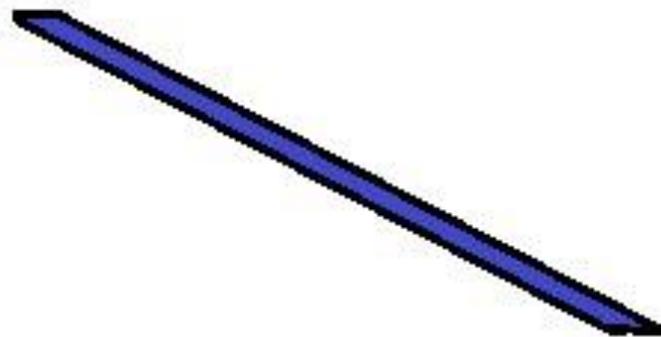
Compétence	Critère de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<p><b>Conduire son vélo en ligne droite.</b></p>	<p>J'ai réussi si je parviens à traverser tout le couloir sans en sortir, sans poser un pied au sol et sans toucher les plots ou le marquage.</p>	<p>Pour simplifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter la largeur de l'entonnoir et du couloir.</li> <li>- Réduire la longueur du couloir.</li> </ul> <p>Pour complexifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuer la largeur de l'entonnoir et du couloir.</li> <li>- Augmenter la longueur du couloir.</li> </ul>	<p>Encourager les élèves à prendre de la vitesse pour trouver leur équilibre. Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux pour s'orienter.</p>



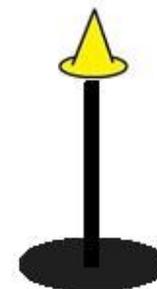
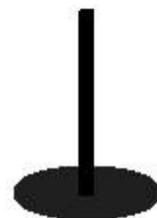
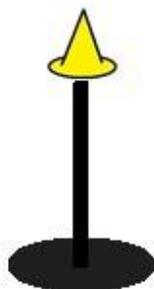
Compétence	Critères de réussite	Variables didactiques	Centrer les élèves sur ...
<p><b>Conduire son vélo sur un slalom simple.</b></p>	<p>Conserver son équilibre sans poser son pied au sol.            Conduire son vélo sur le slalom sans toucher les plots.            Conduire son vélo sur le slalom sans manquer un plot.</p>	<p>Distance entre chaque plot.            Régularité de distance entre les plots.</p>	<p>Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux.            Encourager les élèves à prendre de la vitesse.            Inciter les élèves à anticiper les changements de trajectoire.</p>



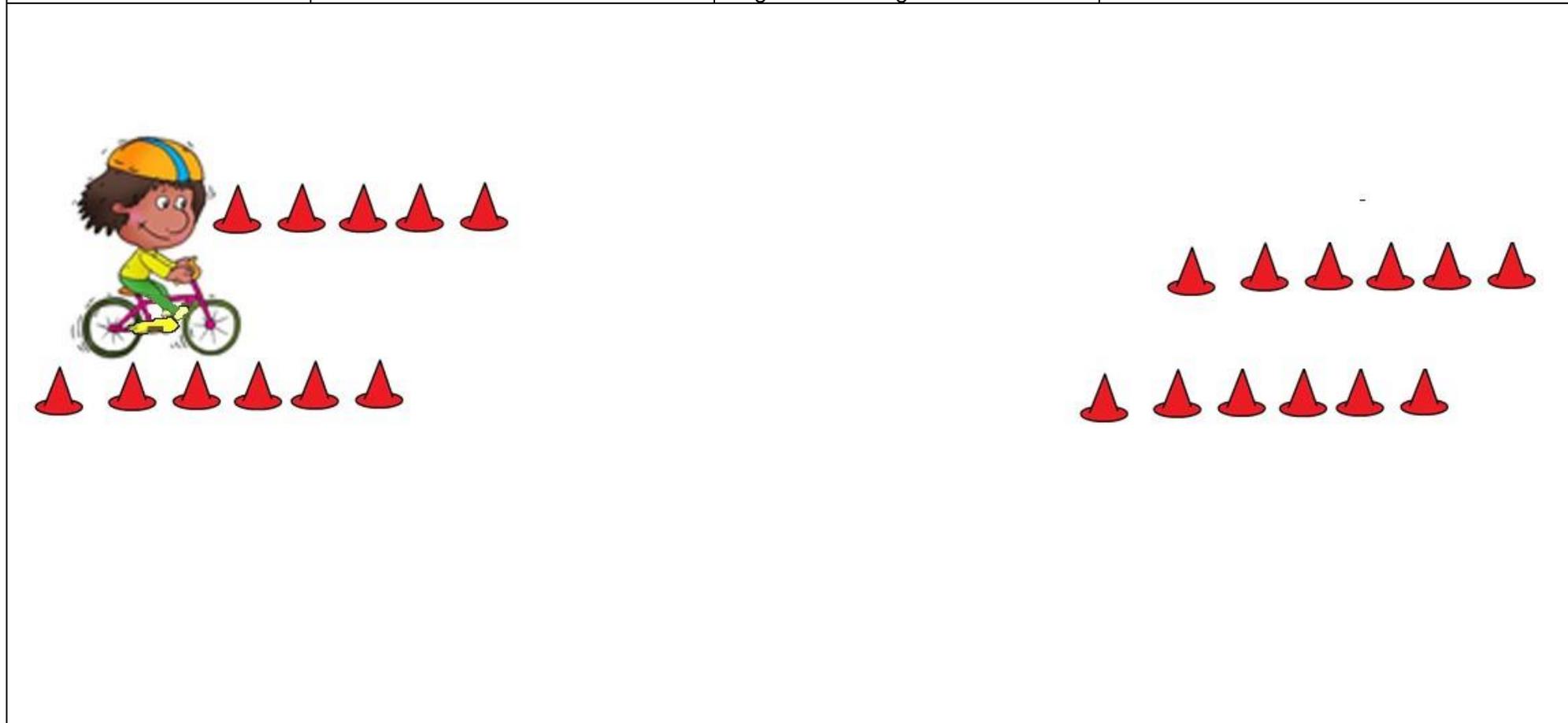
Compétence	Critères de réussite	Variables didactiques	Centrer les élèves sur ...
<b>Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée.</b>	La roue avant du vélo est dans la zone d'arrêt. La barre ne tombe pas.	Distance à parcourir pour atteindre la zone d'arrêt. Largeur de la zone d'arrêt (la largeur d'une roue pour le dispositif le plus difficile).	Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux. Encourager les élèves à prendre de la vitesse. Inciter les élèves à contrôler leur vitesse et gérer le couple distance/temps.



Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<p><b>Rouler en enlevant un appui (une main).</b></p>	<p>J'ai réussi si j'arrive à prendre le plot sur le piquet et à le poser sur le piquet suivant sans le faire tomber, sans toucher à mon guidon avec la main qui porte le plot, sans poser un pied au sol et en restant équilibré.</p>	<p>Pour simplifier : Proposer plusieurs pose-dépose du même côté (tout à droite ou tout à gauche).            Pour complexifier :            Proposer des pose-dépose en alternance à droite et à gauche            Augmenter la distance entre les piquets.</p>	<p>Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux.            Encourager les élèves à prendre de la vitesse et à la contrôler.</p>



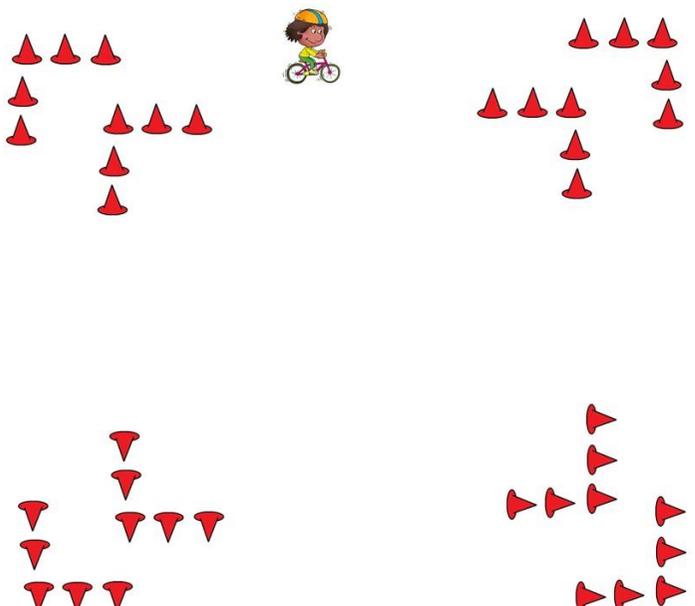
Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Rouler en enlevant un appui (un pied).</b>	J'ai réussi si mon pied est enlevé de la pédale quand je traverse les zones, si je reste équilibré sans poser les pieds au sol.	Pour simplifier : Lever toujours le même pied à chaque zone. Pour complexifier : Alternier levé du pied droit et du pied gauche à chaque zone. Augmenter la largeur des zones.	Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux. Encourager les élèves à prendre de la vitesse et à la contrôler.



Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position cavalier.</b>	J'ai réussi si je parviens à traverser l'espace en restant équilibré sans poser mon pied au sol et sans que ma roue avant ne touche les marquages au sol.	Faire évoluer la largeur et la longueur du couloir.	Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux. Encourager les élèves à prendre de la vitesse et à la contrôler.
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="display: flex; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </div>			

Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Prendre des informations en roulant.</b>	J'ai réussi si je peux dire à la fin de mon parcours quels sont les chiffres sur les pancartes vus dans l'ordre sans m'être arrêté.	Pour simplifier : Ne mettre les porteurs de pancarte que d'un côté. Pour complexifier : Alternier les côtés des porteurs de pancarte.	Inciter les élèves à se redresser et à regarder loin devant eux Inciter les élèves à prendre brièvement des informations venant de la droite et de la gauche.

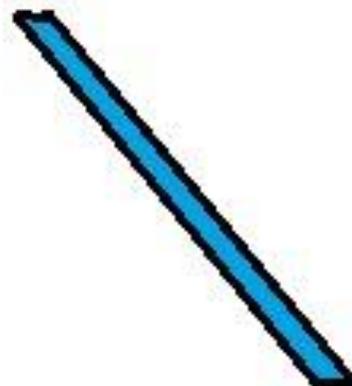


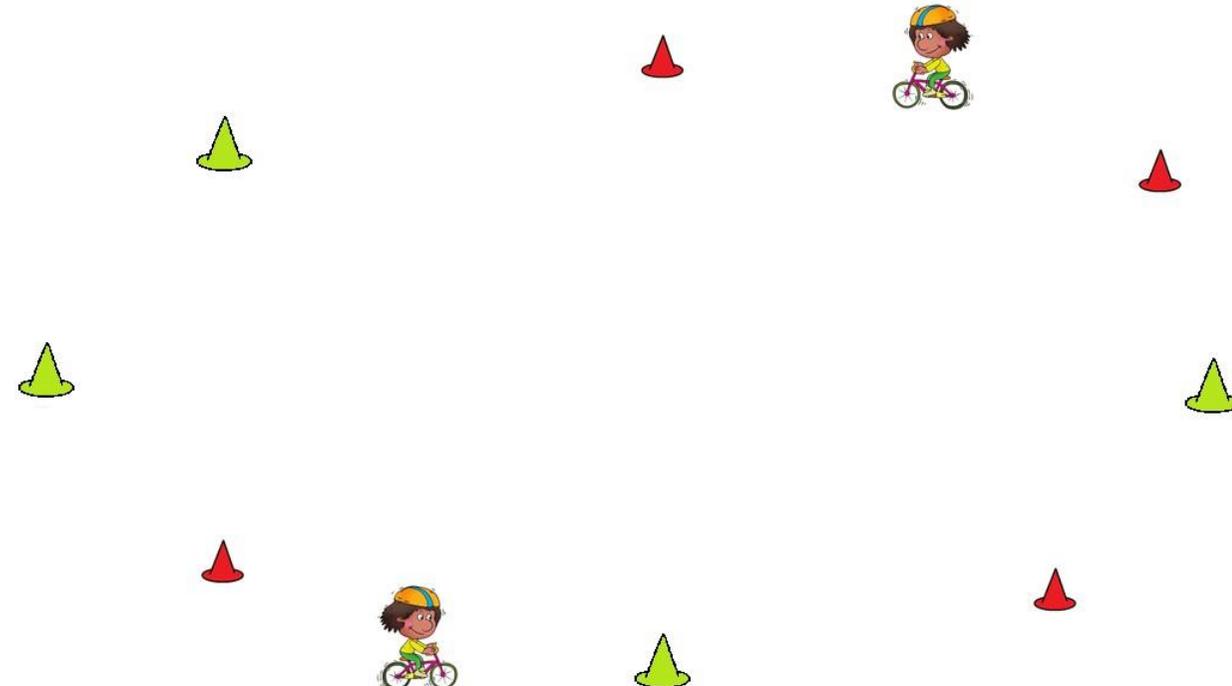
Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<p><b>Être capable d'effectuer un virage à 90°.</b></p>	<p>J'ai réussi si je parviens à attendre la ligne d'arrivée en ayant suivi tout le parcours sans être sorti du chemin des virages, sans avoir touché les plots ou le balisage et sans avoir posé le pied au sol.</p>	<p>Pour simplifier :            Prévoir un parcours carré ou les élèves ne circule que d'un côté (virages que à droite ou virages que à gauche.)            Elargir les chemins des virages.            Pour complexifier :            Prévoir un parcours qui permette aux élèves d'alterner des virages à droite et des virages à gauche.            Réduire les chemins des virages.</p>	<p>Inciter les élèves à se redresser, à regarder devant eux.            Encourager les élèves à prendre de la vitesse et à la contrôler.            Inciter les élèves à garder les deux mains sur le guidon dans les virages.</p>
			

Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Franchir un petit obstacle (en portant son vélo).</b>	J'ai réussi si je parviens à traverser le couloir en ayant franchi l'obstacle en portant mon vélo.	Pour simplifier : Proposer aux élèves de s'entre-aider. Pour complexifier : Faire varier la hauteur de l'obstacle.	

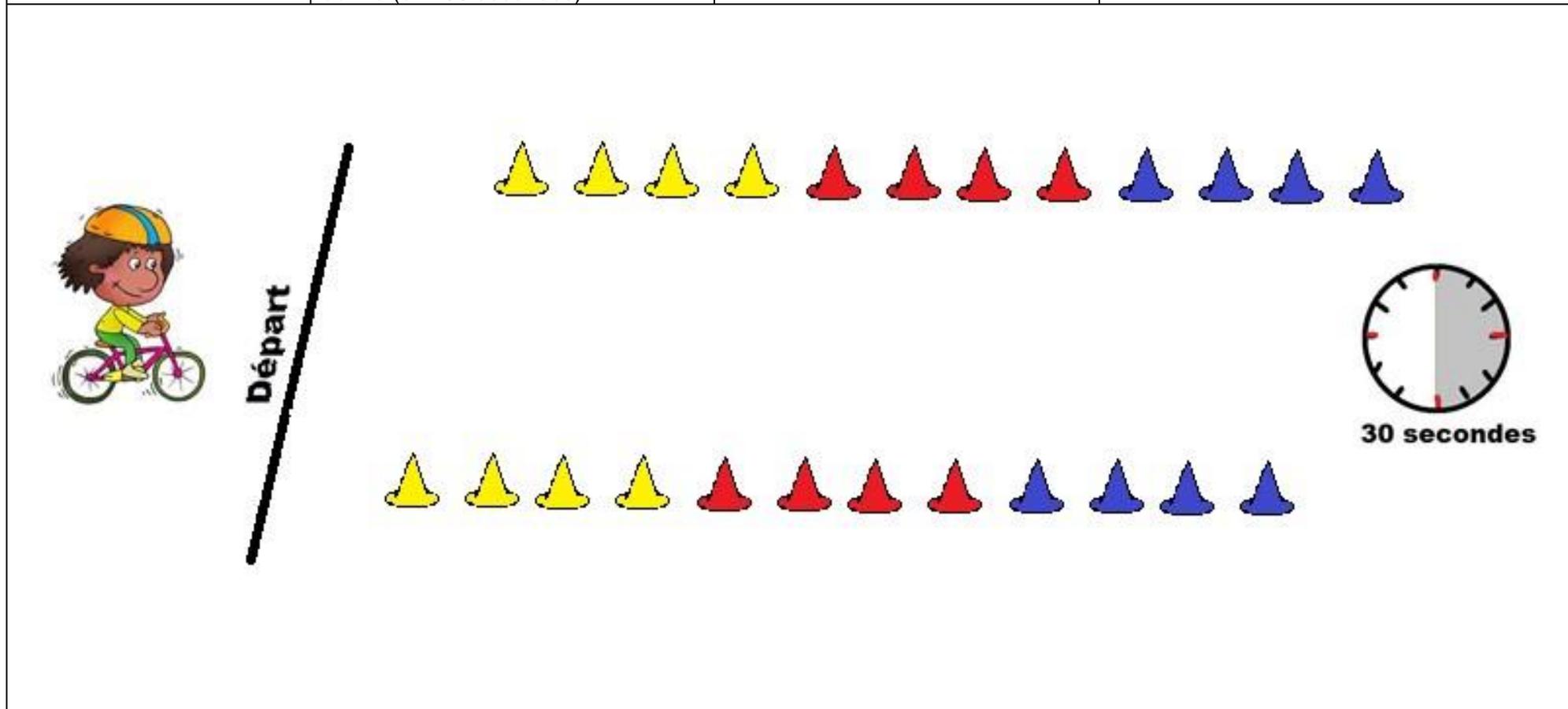


Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Franchir un petit obstacle (en restant sur mon vélo).</b>	J'ai réussi si je parviens à traverser le couloir en ayant franchi les obstacles sans perdre l'équilibre, sans sortir du couloir, sans toucher les plots ou le marquage au sol et sans poser les pieds au sol.	Varier la hauteur des obstacles à franchir (lattes au sol, irrégularités de l'espace utilisé – racines d'arbre, bordures de pelouse, ...-, chambres à air remplies de sable, chaîne métallique, ...)	Inciter les élèves à attaquer l'obstacle de face, à contrôler leur vitesse à l'approche de l'obstacle, à lever les fesses de la selle et à délester l'avant du vélo.



Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Changer ses vitesses.</b>	J'ai réussi si je parviens à suivre le parcours en changeant mes vitesses aux repères (monter les vitesses à une couleur de plot, descendre à une autre couleur) sans me déséquilibrer et sans changer ma trajectoire.	Faire varier l'espace entre les plots.	Inciter les élèves à anticiper les changements de vitesse à opérer à l'approche des plots.
 <p>The diagram illustrates a bicycle course on a white background. It features two riders, each depicted as a cartoon character wearing a yellow and blue helmet and riding a pink bicycle. The course is marked with eight cones: four red cones and four green cones. The layout is as follows: a red cone is at the top center; a green cone is to its left; another red cone is to the right of the top-center red cone; a green cone is at the bottom center; a red cone is to the left of the bottom-center green cone; a green cone is to the right of the bottom-center green cone; a red cone is to the right of the right-side green cone; and a final green cone is at the far right. The two riders are positioned at the top right and bottom center of the course area.</p>			

Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route	J'ai réussi si je parviens, en course de lenteur, sans me déséquilibrer, sans changer ma trajectoire et sans poser les pieds au sol à rester dans des zones de plus en plus proches de la ligne de départ dans un temps stable donné (ex : 30 secondes).	Pour simplifier : Réduire la largeur des zones de couleur. Pour complexifier : Augmenter le temps, augmenter la largeur des zones de couleur.	Inciter les élèves se redresser, à regarder loin devant eux et à ralentir leur vitesse sans poser le pied au sol.



Compétence	Critères de réussite	Variable didactique	Centrer les élèves sur ...
<b>Rouler en groupe</b>	J'ai réussi si je parviens à rouler en restant dans le couloir de circulation, en contrôlant ma vitesse, sans me déséquilibrer, sans changer ma trajectoire et en gardant un vélo d'écart avec le vélo qui me précède.	Augmenter progressivement le nombre de cyclistes du groupe	Centrer l'attention des élèves sur la prise d'informations concernant le vélo de devant pour maintenir l'écart.

