

Dossier Elève

# Vélo







Livret de compétences EPS  
Fin de cycle 3



# Mes progrès au cours des séances







## 1. Je m'équilibre.

Actions à réaliser :	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie le vélo, puis le corps, puis le casque, par niveau atteint
Je conduis mon vélo à pied.	Je conduis mon vélo en le tenant avec les deux mains.	Je conduis mon vélo en le tenant avec une main.	<b>Je conduis mon vélo en le tenant avec une main et en contournant des obstacles.</b>	
Je monte de différentes façons sur mon vélo et je démarre.	J'enfourche le vélo d'un côté et de l'autre et j'appuie sur la pédale placée en position haute.	J'enfourche le vélo en poussant sur la pédale d'appui.	<b>J'enfourche le vélo et je démarre quelle que soit la situation.</b>	
Je libère des appuis.	Je libère l'appui demandé (main(s), pied(s), fesses).	Je touche un objet fixe en libérant l'appui qui convient (main, pied).	<b>Je saisis un objet posé sur un support puis je le dépose 5m plus loin sur un autre support.</b>	
Je franchis un obstacle.	Je franchis la latte posée au sol.	Je franchis la latte posée au sol en levant la roue avant.	<b>Je franchis trois lattes posées au sol, espacées de 5m en levant la roue avant.</b>	

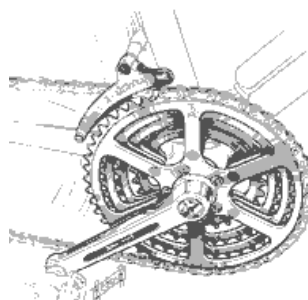
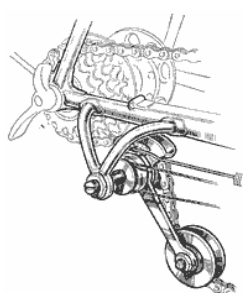


## 2. Je me propulse, je freine, je m'arrête.






Actions à réaliser :	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie le vélo, puis le corps, puis le casque, par niveau atteint
<b>Je maîtrise mon allure et j'adapte ma vitesse.</b>	Je parcours une distance à trois allures différentes (lente, modérée, rapide).	Je parcours une distance à différentes allures en fonction de signaux en milieu protégé.	<b>Je maîtrise mon allure et j'adapte ma vitesse quel que soit le milieu.</b>	
<b>Je freine.</b>	Je freine en utilisant le frein arrière et avant.	Je freine en réagissant des signaux visuels ou sonores.	<b>Je freine en m'adaptant aux différentes situations rencontrées.</b>	
<b>Je m'arrête.</b>	Je m'arrête dans une zone matérialisée après avoir roulé à une allure modérée.	Je m'arrête dans une zone matérialisée après avoir roulé à une allure rapide.	<b>Je m'arrête quelle que soit la situation rencontrée en milieu protégé.</b>	
<b>Je pédale en utilisant le dérailleur.</b>	Je change de développement en suivant les consignes données.	Je choisis un développement adapté au milieu.	<b>J'anticipe le développement* adapté au milieu (route, chemin, montée, descente, etc.).</b>	

**Développement = Distance que parcourt une bicyclette en un tour complet du pédalier. Choisir le « bon » développement consiste à utiliser le dérailleur (changement de plateau) en fonction de la situation du profil de la route (montées, descentes, terrain, vent...).**

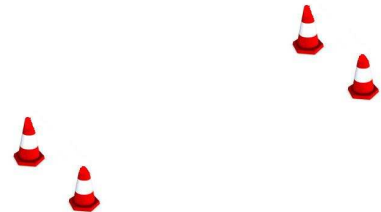




### 3. Je pilote mon vélo.




Actions à réaliser :	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie le vélo, puis le corps, puis le casque, par niveau atteint
Je roule en suivant une trajectoire rectiligne	Je roule à l'intérieur d'un couloir de 10m de long et d' 1m de large.	Je roule à l'intérieur d'un couloir de 10m de long et de 30cm de large.	<b>Je roule sur une ligne.</b>	
Je roule en suivant une trajectoire courbe	Je slalome entre quatre plots alignés.	Je slalome entre des plots disposés en quinconce.	<b>Je slalome entre des portes (*) disposées en quinconce.</b>	
Je roule en suivant une trajectoire circulaire	Je fais le tour d'un rond point de 10 m de diamètre.	Je fais le tour d'un rond point de 5 m de diamètre.	<b>Je fais le tour d'un rond point de 2 m de diamètre.</b>	

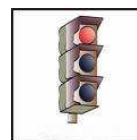
\*Porte = espace compris entre deux piquets ou cônes entre lesquels il faut passer





## 4. Je sais m'adapter à un déplacement collectif





Actions à réaliser :	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Colorie le vélo, puis le corps, puis le casque, par niveau atteint
<b>Je roule avec un camarade.</b>	Je roule à côté d'un camarade.	Je roule à côté d'un camarade et je change de place avec lui.	<b>Je roule à des allures variées en restant côte à côte.</b>	
<b>Je roule avec plusieurs camarades.</b>	Je freine. Je m'arrête et je redémarre en file indienne.	Je freine. Je m'arrête en appliquant la règle d'arrêt et de démarrage à deux.	<b>Je freine. Je m'arrête en appliquant la règle d'arrêt et de démarrage à trois.</b>	
<b>Je roule en file indienne</b>	Je maintiens la distance de sécurité de 1 mètre	Je maintiens la distance de sécurité de 1 mètre en fonction de la difficulté du parcours	<b>J'adapte mon allure pour maintenir une distance de sécurité de 1 mètre en toutes circonstances (météo, routes, chemins, montée, descentes, etc.)</b>	





## 5. Je sais gérer ma sécurité







<b>Je connais les différents éléments du vélo et leur fonction.</b>	
<b>Je sais vérifier les organes de sécurité de mon vélo.</b>	
<b>Je sais mettre mon casque.</b>	
<b>J'ai une tenue adaptée (en fonction des prévisions météorologiques).</b>	







# Mes compétences de fin de cycle 3




## Je m'équilibre.

		J'entoure le logo si la compétence est atteinte.
<b>Je conduis mon vélo à pied.</b>	<b>Je conduis mon vélo en le tenant avec une main et en contournant des obstacles.</b>	
<b>Je monte de différentes façons sur mon vélo et je démarre.</b>	<b>J'enfourche le vélo et je démarre quelle que soit la situation.</b>	
<b>Je libère des appuis.</b>	<b>Je saisis un objet posé sur un support puis je le dépose 5m plus loin sur un autre support.</b>	
<b>Je franchis un obstacle.</b>	<b>Je franchis trois lattes posées au sol, espacées de 5m en levant la roue avant.</b>	




## Je me propulse, je freine, je m'arrête.

		J'entoure le logo si la compétence est atteinte.
<b>Je maîtrise mon allure et j'adapte ma vitesse.</b>	<b>Je maîtrise mon allure et j'adapte ma vitesse quel que soit le milieu.</b>	
<b>Je freine.</b>	<b>Je freine en m'adaptant aux différentes situations rencontrées.</b>	
<b>Je m'arrête.</b>	<b>Je m'arrête quelle que soit la situation rencontrée en milieu protégé.</b>	
<b>Je pédale en utilisant le dérailleur.</b>	<b>J'anticipe le développement adapté au milieu (route, chemin, montée, descente, etc.).</b>	





# Je pilote mon vélo.

		J'entoure le logo si la compétence est atteinte.
Je roule en suivant une trajectoire rectiligne.	Je roule sur une ligne.	
Je roule en suivant une trajectoire courbe.	Je slalome entre des portes disposées en quinconce.	
Je roule en suivant une trajectoire circulaire.	Je fais le tour d'un rond point de 2m de diamètre.	

# Je sais m'adapter à un déplacement collectif.

		J'entoure le logo si la compétence est atteinte.
Je roule avec un camarade.	Je roule à des allures variées en restant côte à côte.	
Je roule avec plusieurs camarades.	Je freine. Je m'arrête en appliquant la règle d'arrêt et de démarrage à trois.	
Je roule en file indienne	J'adapte mon allure pour maintenir une distance de sécurité de 1 mètre en toutes circonstances (météo, routes, chemins, montée, descentes, etc.)	

# Je sais gérer ma sécurité.

	J'entoure le logo si la compétence est atteinte.
Je connais les différents éléments du vélo et leur fonction.	
Je sais vérifier les organes de sécurité de mon vélo.	
Je sais mettre mon casque.	
J'ai une tenue adaptée (en fonction des prévisions météorologiques).	



# Mon code de conduite



« - J'en connais un rayon ! »



- Je vérifie l'état de mon vélo (pneus, hauteur de selle, chaîne, freins, etc.).
- Je vérifie que le casque est à ma taille et bien serré.
- Je sais que l'on doit rouler les uns derrière les autres, à droite de la chaussée mais pas trop (attention aux trottoirs, accotements, gravillons, fossés...).
- Je reste à ma place :
  - Je ne cherche pas à dépasser mon prédécesseur, sauf en cas de difficultés particulières éprouvées par celui-ci (problème matériel, difficulté à monter une côte...).
  - Je conserve l'écart avec mon camarade de devant (écart qui augmentera lors d'une descente ou par chaussée mouillée).
- A chaque arrêt, on se place par deux afin que la file de cyclistes ne soit pas trop longue.
- On démarre par deux, puis on se replace rapidement les uns derrière les autres (avant le démarrage, la pédale doit être en position haute).
- En cas de problème matériel, je m'arrête sur le trottoir ou sur le côté de la chaussée et j'attends l'adulte le plus proche.
- Je tiens toujours mon guidon à deux mains (sauf pour signaler un changement de direction ou un danger particulier).
- Je suis prêt à réagir rapidement : en freinant ou en évitant un obstacle.
- Avant l'arrêt, je ralentis et je freine des deux freins.
- Je ralentis à l'approche d'une intersection ou d'un virage, ce qui évite d'avoir à freiner brusquement.
- Je ne m'arrête pas dans des passages dangereux : descentes, virages, rétrécissements.
- Je respecte la signalisation routière : *nécessité absolue de connaître celle-ci et de la maîtriser.*
- Je tiens compte des autres usagers et de l'environnement (véhicules en stationnement...).
- Je reste toujours attentif en regardant et en écoutant ce qui se passe autour de soi.
- Je tiens compte des conditions climatiques.
- J'avertis mes camarades d'un changement subi de direction, d'un obstacle imprévu. (code mis en place et travaillé dans la cour).
- En montée (... ou ailleurs), si on met pied à terre, on devient un piéton : on emprunte donc le trottoir s'il y en a un ou on se place sur le côté droit de la chaussée.

