

Programme des journées

15/09

- Explications sur le programme du trimestre
- Les consignes de sécurité, la tenue, les protections
- Distribution des casques
- Exercice d'équilibre : à pied, suivre une ligne
- Affectation de vélos
- Exercice d'équilibre à vélo, suivre une ligne
- Exercice de slalom simple
- Exercice du 8
- Jeu de l'éliminatoire

22/09

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main
- Parcours 1 d'agilité
- Exercice du 8
- Jeu de l'éliminatoire

27/09

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main - main sur le casque
- 2/2 : tenue à l'épaule
- Prise et rendu d'un objet
- Parcours 1 d'agilité
- Jeu de l'éliminatoire

6/10

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main - main sur le casque
- 2/2 : tenue à l'épaule
- Prise et pose de bidon sur quille
- Parcours 1 d'agilité
- Jeu de l'éliminatoire

13/10

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main - main sur le casque
- 2/2 : tenue à l'épaule - coude à coude - épaule contre épaule
- Prise et pose de bidon sur quille
- Exercice de freinage contrôlé
- Parcours 2 d'agilité

20/10 - Pluie le matin - Exercice sous le préau

- Parcours d'agilité adapté à l'espace
- Prise et pose de bidon sur quille

Pour les CM2 : 3 ateliers

Atelier 1 : visionnage de la vidéo sur le passage dans l'entonnoir, débat sur la technique à utiliser

Atelier 2 : connaissance de son vélo

Atelier 3 : mécanique, connaissance de la roue, démontage, montage, gonflage

L'après midi : idem programme du 13/10

10/11

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main - main sur le casque
- 2/2 : se tenir par la main
- Exercice de surplace puis Prise et pose de bidon sur quille
- Parcours 2 d'agilité

17/11

Après une découverte des panneaux de signalisation routière en classe, mise en pratique sur mini circuit routier dans la cour de l'école. Voir le parcours ci après (voir dossier sécurité routière)

24/11

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main - main sur le casque
- 2/2 : se tenir par la main
- Pour les classes de CE2, CM1 et CM2 : entraînement sur le parcours d'agilité qui servira pour les tests d'aptitude (parcours en annexe)

1^{er}/12

Passage des tests d'aptitude

Découverte du passage sur la rampe

8/12

- Reprise du parcours de test
- Passage sur la rampe

Les exercices en images



Au départ



Main sur le casque



Main sur l'épaule



Passage d'objet



Prise et pose de bidon



Les exercices en images (suite)



Le slalom



L'entonnoir



Passage sous barre



Slalom de piquets



L'éliminatoire



La mécanique

Les exercices en images (suite)



Le freinage



La connaissance des différentes pièces d'un vélo

Les exercices en images (suite)



Se tenir par la main



le surplace



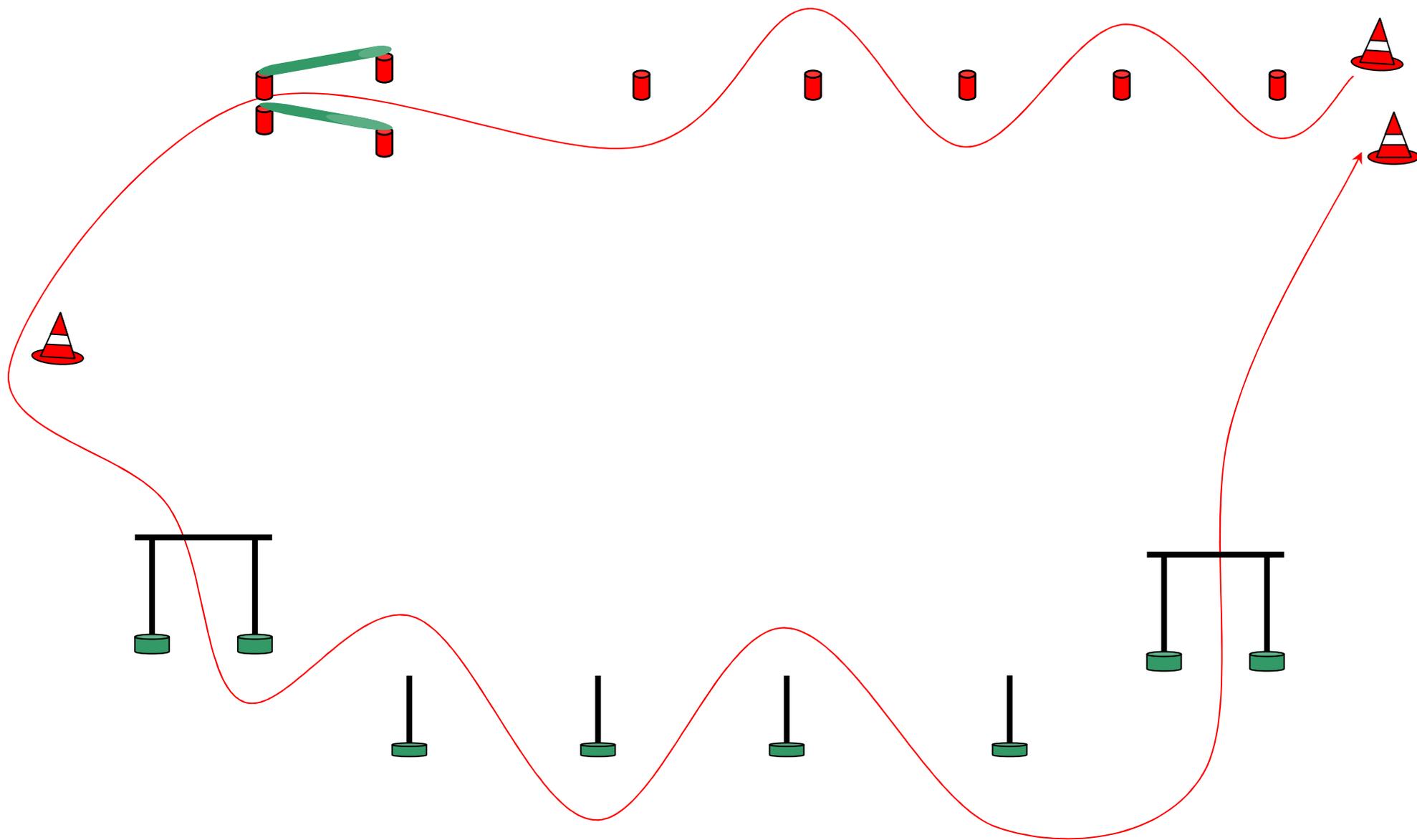
Tendre le bras

Les exercices en images (suite)

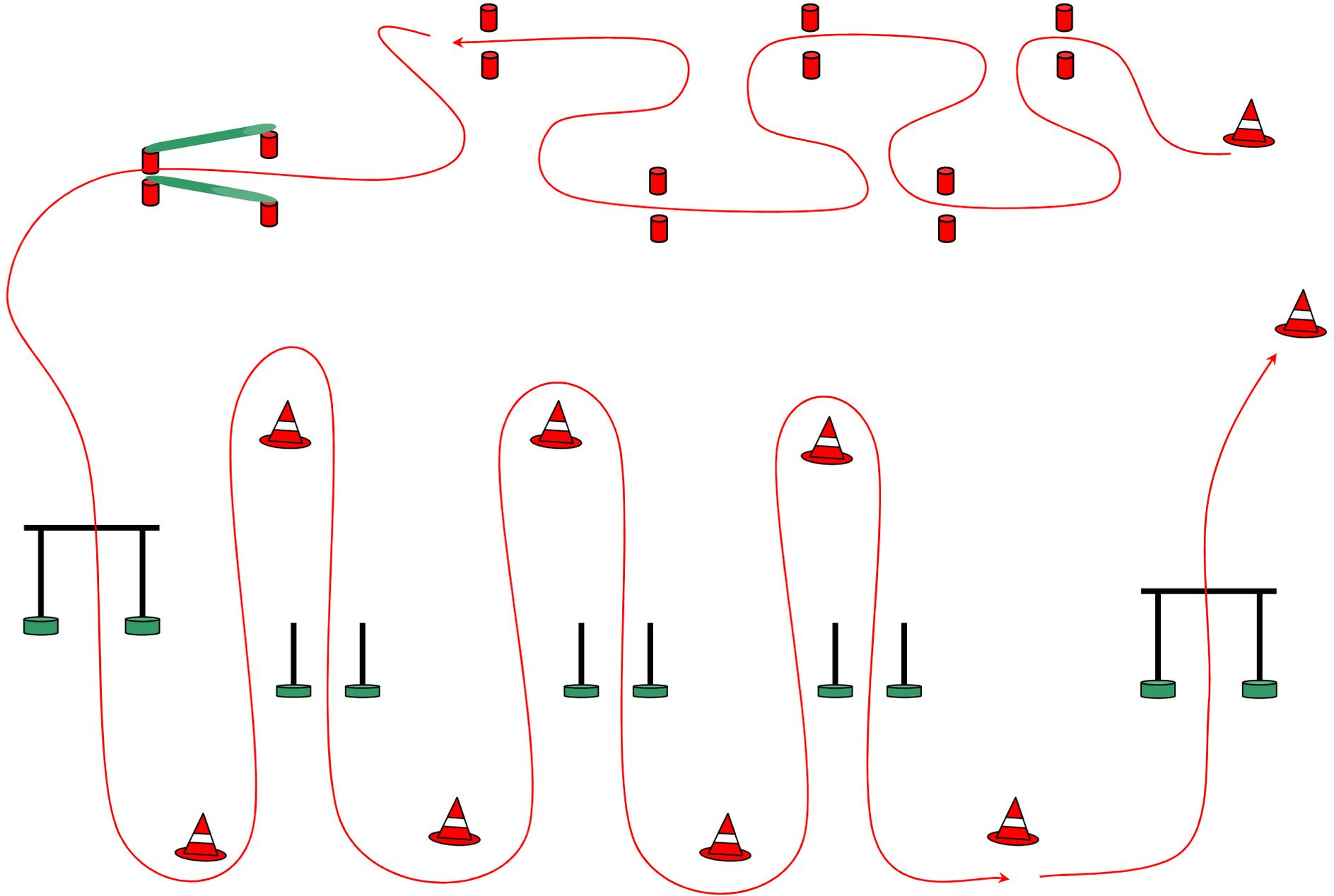
La rampe



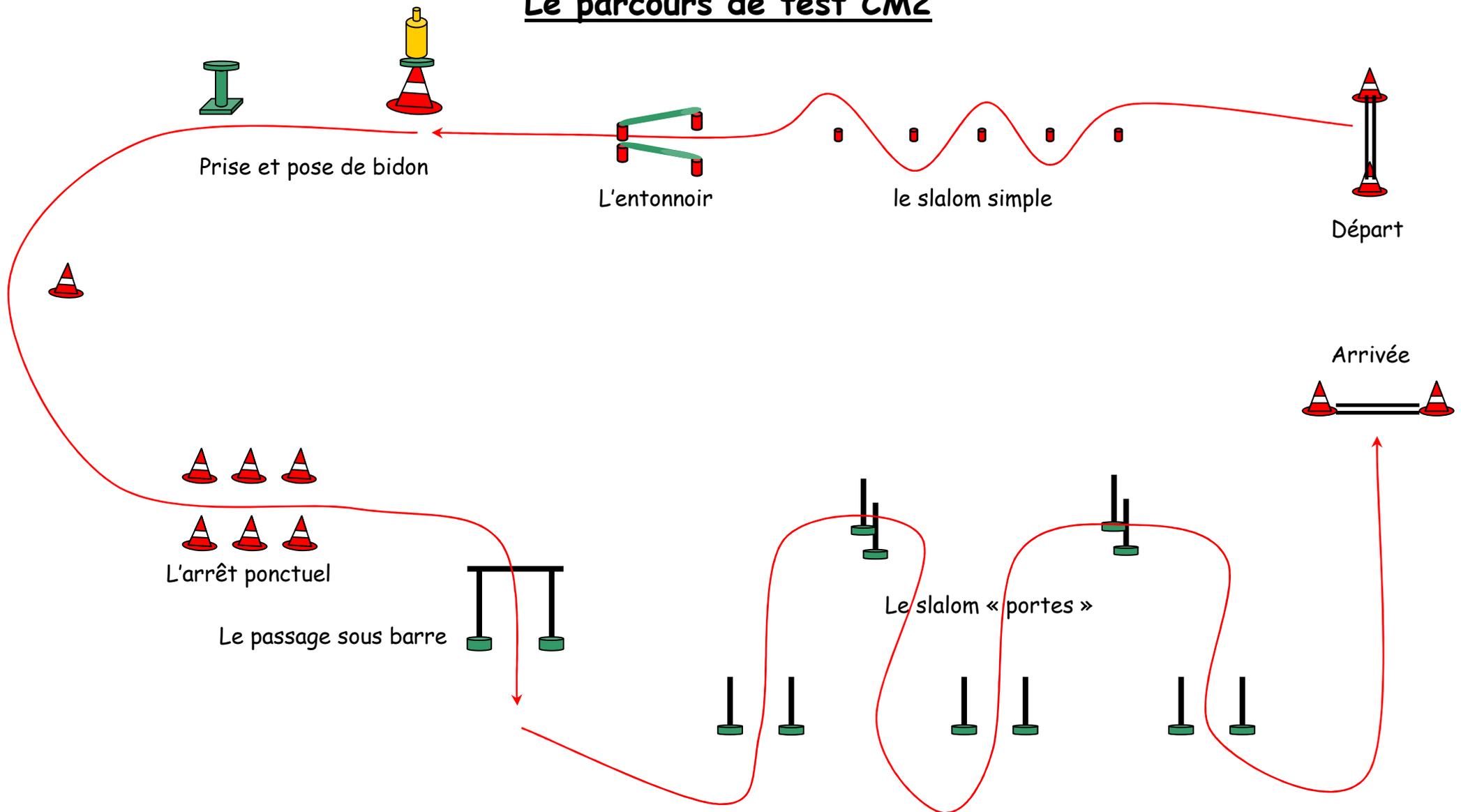
1^{er} parcours d'adresse



2^{ème} parcours d'adresse



Le parcours de test CM2



Le parcours de test CE2 et CM1

