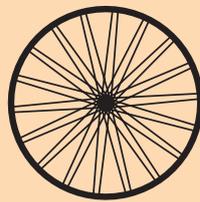


# C3 Compétence visée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements



Rambouillet



## VELO



Colorie une case à chaque fois que tu pratiques l'activité



### Connaissances

Les débuts du vélo remontent au 18<sup>e</sup> siècle, à cette époque, il n'y avait ni pédales ni direction.

L'ancêtre de la bicyclette est la « Draisienne ». Cette construction à deux roues s'actionnait en prenant appui sur le sol. Grâce à la direction de la roue avant, on pouvait garder l'équilibre sans contact avec le sol. L'engin permettait d'atteindre une vitesse allant jusqu'à 15 km/h.

Aux alentours de 1868 apparaît le Grand-bi en Angleterre. Grâce à une roue avant d'un diamètre d'environ 1.30m, la vitesse était considérablement augmentée et pouvait atteindre jusqu'à 40km/h. Ce vélo haut n'était par ailleurs pas particulièrement sûr. Le cycliste était assis très haut, avec un centre de gravité très en avant. Un petit obstacle sur la chaussée pouvait ainsi entraîner une dangereuse chute.

En réponse à ces risques apparaît dans les années 1880 la « bicyclette de sécurité » ou « Safety ». Celle-ci était équipée d'un pédalier, d'une transmission par chaîne ainsi que de roues de même taille et ressemblait aux vélos de nos jours. Le cycliste était assis plus bas et circulait plus confortablement, rapidement et sûrement. Le premier modèle « Ariel » de James Starley était de plus équipé de rayons en fil de fer et de garnitures de roues en caoutchouc.

Le plus récent développement dans l'histoire du vélo consiste en l'apparition du vélo à assistance électrique.(1990) Il permet d'atteindre des vitesses très élevées sans efforts excessifs.

Le vélo est le moyen de transport le plus apprécié et répandu au monde. C'est un mode de transport à la fois efficace et écologique. Le vélo est ainsi considéré comme une des plus importantes inventions techniques de l'homme.

### Sécurité

A vélo, je fais attention, car je partage la route avec les voitures.

Règle primordiale : Me protéger

- Je porte un casque adapté
- Je m'assure d'être vu
- je porte un gilet jaune fluo
- deux brassards que je me fixe sur les chevilles, conjuguant à l'effet réfléchissant le mouvement des pieds en pleine action
- un phare arrière à piles complète le dispositif

N'oublie pas de te protéger. Ta tête est plus importante que ton « look ».



### Je lis : « La bicyclette hantée »

Gail Herman, Blanche Sims, Folio Benjamin

Emma reçoit en cadeau une vieille bicyclette dont se moquent tous ses amis. Mais cette bicyclette est extraordinaire, elle n'en fait qu'à sa tête. Grâce à elle, Emma va faire une rencontre qu'elle n'oubliera jamais.



Développer de nouvelles coordinations motrices Développer un nouvel équilibre. Fournir des efforts de types variés		Réussi
<b>Capacités</b>		
S'équilibrer		
Lâcher une main du guidon pour indiquer un changement de direction.		
Adapter la vitesse pour ramasser et déposer ou transmettre un objet.		
Franchir un obstacle		
Slalomer en lâchant une main.		
Se propulser		
Réaliser un évitement et s'arrêter efficacement à pleine vitesse		
Changer de rythme (vite/lent) en toute sécurité		
S'arrêter dans une zone précise à l'aide des deux freins		
Maîtriser son allure et adapter sa vitesse		
Piloter son vélo		
Rouler dans un espace restreint en gardant l'équilibre.		
Rouler en ayant conscience des autres usagers (piétons, cyclistes, voitures)		
Rouler en suivant une trajectoire courbe		
Utiliser efficacement les vitesses (nature du terrain, temps, fatigue).		
S'adapter à un déplacement collectif		
Rouler à deux		
Rouler en groupe constitué		
<b>Attitude</b>		
Gérer la sécurité et celle des autres		
S'équiper et se déséquiper		
Vérifier les organes de sécurité avant toute utilisation		
Rouler à droite sur la chaussée et garder ses distances		
Connaitre la signification de la signalisation		
Respecter l'ordre de passage aux intersections		
Rester attentif, concentré		
S'impliquer, persévérer		
Mesurer ses progrès		

Mes impressions

Appréciation générale	L'enseignant	Vu et pris connaissance Les parents
	Date	Date
	Signature	Signature