

Cycle des Approfondissements	SEANCE 2	Durée 2h	Matériel	
			Cônes Bandes Cerceaux	Bandelettes Chaise h

Chaque séance débutera par quelques minutes d'évolutions libres.

Pour entrer dans l'APS	Pour voir où on en est (situation de référence)
<p>Descriptif :</p> <p>Jeu <u>touché-perdu</u>.</p> <p>Les enfants sont répartis par groupes de deux. Ils se déplacent en file indienne dans un espace délimité.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>XX →</p> <p>XX ←</p> </div>	<p>Parcours :</p>
<p>Consignes :</p> <p>Le chef de file mène. Le second suit d'une manière proche Il freine de sa propre initiative. L'autre enfant doit s'arrêter sans le toucher. Changer le chef de file tous les trois arrêts.</p>	<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire le parcours à 2 • Rouler à 1 main (D puis G) • Rouler debout
<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le nombre d'enfants par groupes (3) • L'allure • Le terrain • Introduire des obstacles sur le terrain. 	

Pour apprendre et progresser / situations d'apprentissage											
	S'équilibrer, coordonner, enchaîner ses actions Situation 1	Se propulser, s'arrêter Situation 2	Gérer ses trajectoires Situation 3								
Descriptif	<u>Parcours par zones</u> Les enfants, par groupes de 4, roulent sur un terrain découpé en zones. A chaque zone correspondent des consignes différentes.	<u>Les gammes.</u> Les enfants sont invités à respecter les consignes. Ils circulent en dispersion.	<u>La chaîne anglaise.</u> Les enfants sont répartis par groupes.								
But	Accomplir le parcours en respectant les consignes. Ne pas poser les pieds au sol.	Découvrir / perfectionner l'usage des parties mécaniques (dérailleur/freins)	Circuler entre les plots sans mettre pied à terre.								
Consignes	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Pour chaque zone</td> </tr> <tr> <td>la roue avant saute les bandelettes</td> <td>rouler en faisant un 8</td> </tr> <tr> <td>rouler en tenant le guidon d'1 main</td> <td>rouler très doucement</td> </tr> <tr> <td>rouler très vite</td> <td>ramasser un objet</td> </tr> </table>	Pour chaque zone		la roue avant saute les bandelettes	rouler en faisant un 8	rouler en tenant le guidon d'1 main	rouler très doucement	rouler très vite	ramasser un objet	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler, changer de pignon (sentir les conséquences du changement). • Rouler, changer de plateau • Rouler et combiner changement de plateau et pignon • Freiner avec le frein arrière, avant, les 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas mettre pied à terre • Ne pas faire tomber les plots
Pour chaque zone											
la roue avant saute les bandelettes	rouler en faisant un 8										
rouler en tenant le guidon d'1 main	rouler très doucement										
rouler très vite	ramasser un objet										
Variables	<ul style="list-style-type: none"> • Sur terrain plat, montant ou descendant • Sur un parcours avec virages, avec ou sans obstacles à éviter • 	<ul style="list-style-type: none"> • Terrain en montée sur terrain accidenté (si possible) • Le signal peut être visuel ou sonore 	<ul style="list-style-type: none"> • Engager un deuxième joueur lorsque le premier est au sommet • Se toucher la main lors du croisement. 								

Les jeux des séances précédentes peuvent être repris en complément des situations d'apprentissage

Retour sur parcours (cf. page 1)