

# Apprendre à rouler à vélo à l'école maternelle

## 1. Introduction

Savoir rouler à vélo, pour les enfants de l'école maternelle, consiste à parcourir quelques mètres seul, sans aide à l'équilibre (roulettes stabilisatrices ou assistance de l'adulte). Cette compétence exige de l'équilibre, car il s'agit de tenir droit sur une bande au sol de quelques centimètres de largeur (la largeur du pneu).

Cet équilibre est facilité par une vitesse importante (force gyroscopique). Plus l'enfant se propulse en ligne droite, plus il sera en équilibre selon un axe vertical.

### PROPULSION → EQUILIBRE

Or dans de nombreux cas, les engins proposés aux enfants sont déjà en équilibre vertical même à l'arrêt : tricycles, vélo avec roues stabilisatrices.... Il n'y a alors pas de corrélation entre vitesse et équilibre.



L'enjeu est donc d'apprendre aux enfants à se propulser en toute sécurité pour acquérir de l'équilibre, sur un engin non équilibré à l'avance : vélo sans roues stabilisatrices, draisienne, trottinette.



Mais faire du vélo, c'est plus que cela : Monter sur le vélo, en descendre, freiner, s'arrêter, contrôler sa vitesse et sa trajectoire, franchir un obstacle, placer son regard sont aussi des étapes importantes.

Les propositions qui suivent permettront d'articuler ces capacités en intégrant très tôt dans l'apprentissage la notion d'équilibre liée à la propulsion.

## 2. Les programmes de l'école primaire (BO du 19 juin 2008)

### Agir et s'exprimer avec son corps

L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant. Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis, progressivement, plus inhabituels. Elles permettent de se situer dans l'espace.

L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie. Il exprime ce qu'il ressent, nomme les activités et les objets manipulés ou utilisés, dit ce qu'il a envie de faire.

Les enseignants veillent à proposer des situations et des activités renouvelées d'année en année, de complexité progressive ; ils s'attachent à ce que les enfants aient assez de pratique pour progresser et leur font prendre conscience des nouvelles possibilités acquises.

**Par la pratique d'activités physiques libres ou guidées** dans des milieux variés, les enfants développent leurs capacités motrices dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...), des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir). Des jeux de balle, des jeux d'opposition, des jeux d'adresse viennent compléter ces activités. Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent. Ils adaptent leur conduite motrice en vue de l'efficacité et de la précision du geste.

**Par la pratique d'activités qui comportent des règles**, ils développent leurs capacités d'adaptation et de coopération, ils comprennent et acceptent l'intérêt et les contraintes des situations collectives.

...

#### À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de :

- adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ;
- coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement ; accepter les contraintes collectives ;
- se repérer et se déplacer dans l'espace ;
- décrire ou représenter un parcours simple.

### 3. Les repères d'apprentissage (document élaboré par les CP EPS du Haut Rhin)

COMPETENCES VISEES : être capable de ...	
<b>CV2</b>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés. Se repérer et se déplacer dans l'espace.</b>
<b>Pilotage d'engins roulants de type tricycle, trottinette, draisienne, bicyclette avec ou sans stabilisateurs ... :</b>	<b>Réaliser des déplacements (rouler, ...) et des équilibres.</b>
	- connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)
	- connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée
	- accepter de rouler en participant à des jeux adaptés
	- se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance)
	- maîtriser des trajectoires variées
	- contrôler sa vitesse
- savoir s'arrêter en urgence	

### 4. Quel matériel, pour apprendre quoi ?

	<b>Equilibre</b>	<b>Trajectoire</b>	<b>Propulsion</b>	<b>Remarque</b>
<b>Engins à pousser avec les jambes</b>	Assis comme sur une draisienne sans équilibre instable à gérer.	Volant ou guidon. Aucun risque à petite vitesse. Trajectoires faciles	Propulsion jambes simultanée ou alternative comme pour draisienne	Conseillé en PS en préparation de l'apprentissage draisienne et vélo ensuite
<b>Draisienne</b>	La notion d'équilibre apparaît dès que la vitesse apparaît	Position similaire au vélo, mêmes sensations	De marcheur à glisseur par une propulsion simultanée ou alternative des jambes	Fortement conseillé Pendant les 3 ans d'EM
<b>Vélo sans roues stabilisatrices (SRS)</b>	Equilibre lié à la vitesse. Départ difficile (propulsion un pied)	A gérer en même temps que la vitesse. Risque de chute en virage (se pencher pour tourner)	Pédalage : geste technique difficile à acquérir car le pied est loin du sol (abandon de la position de sécurité)	Possible dès que draisienne acquise
<b>Vélo avec roues stabilisatrices</b>	Aucune notion d'équilibre sauf à la montée et à la descente de l'engin	L'enfant se dirige vers où il veut aller grâce au guidon	Geste du pédalage mais pas de lien entre notion de pédalage et équilibre	Intérêt seulement pour la notion de pédalage et de trajectoire
<b>Trottinette</b>	Forte notion d'équilibre mais très différent du vélo et de la draisienne	L'enfant se dirige vers où il veut aller grâce au guidon	Forte notion de propulsion mais très différent du vélo et de la draisienne	Pratique de la trottinette complémentaire à celle du vélo mais non indispensable
<b>Tricycle</b>	Aucune notion d'équilibre sauf à la montée et à la descente de l'engin	L'enfant se dirige vers où il veut aller grâce au guidon	Geste du pédalage mais pas de lien entre notion de pédalage et équilibre.	Intérêt seulement pour la notion de pédalage et de trajectoire

## 5. Réglementation

La réglementation inhérente à la pratique de la draisienne et du vélo à l'école est disponible dans le *cadre réglementaire départemental 68 pour l'EPS à l'école primaire* (disponible sur le site de l'inspection académique du Haut Rhin).

## 6. Proposition de progression : de l'engin roulant équilibré au vélo en passant par la draisienne

Première séquence : pour entrer dans l'activité	
<b>Objectif :</b>	
- Découvrir le matériel, monter et descendre de l'engin	
Les premières découvertes peuvent se faire en petite section sur tout engin à roues stabilisé (porteurs, camions, tricycles...). Les enfants vont monter dessus, en descendre, se les échanger, pousser avec les jambes... Le passage à l'engin roulant non stabilisé (draisienne) va se faire cependant dès que possible.	
Situation 1 : Redresser la draisienne, la tenir en équilibre, la reposer	
Matériel	Une draisienne par enfant, un sifflet
Organisation	Les draisiennes sont au sol, dispersées dans la cour.
Consigne	Au signal, choisir une draisienne, l'enfourcher et la tenir en équilibre.
Critère de réussite	L'enfant stabilise sa draisienne, mains sur les poignées, pieds au sol. Reposer la draisienne en douceur.
Variante	Proposer une draisienne pour deux. La collaboration peut faciliter la tâche.
Situation 2 : Passer d'un côté puis de l'autre, se positionner par rapport au vélo	
Matériel	Une draisienne par enfant
Organisation	En dispersion, les enfants sont face à l'enseignant, chacun tient une draisienne à la main.
Consigne	Au signal, se déplacer pour se retrouver de l'autre côté de la draisienne.
Critère de réussite	L'engin ne tombe pas lors du déplacement.
Variante	Varié les consignes de déplacement devant / derrière, en ne tenant que la selle, à une seule main, passer par-dessus pour les élèves les plus à l'aise.
Situation 3 : Promener sa draisienne	
Matériel	Une draisienne par enfant
Organisation	Les enfants, draisienne à la main sont répartis dans la cour.
Consigne	En tenant votre draisienne à la main, se déplacer dans la cour.
Critère de réussite	Les vélos ne tombent pas et ne se heurtent pas.
Variante	Varié les types de déplacement (en avant, en arrière), les lieux de la cour à atteindre, l'espace de déplacement (aller vers une espace réduit), la prise de la draisienne, par la selle le guidon, le cadre...
Situation 4 : Guider sa draisienne à deux	
Matériel	Une draisienne pour deux
Organisation	Réaliser des parcours au sol, slaloms en corde ou à la craie

Consigne	Par deux, le conducteur marche à côté de sa draisienne en suivant le piéton partout où il va.
Critère de réussite	La draisienne suit le parcours sans heurter les obstacles
Variante	Marcher à reculons, tirer la draisienne par l'avant, face au guidon.
<b>Situation 5 : Echanger de draisienne</b>	
Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Les élèves se déplacent librement dans la cour, draisienne à la main.
Consigne	Au signal, se rapprocher d'un camarade et échanger de draisienne.
Critère de réussite	Procéder à l'échange sans laisser tomber la draisienne.
Variante	Variation des points de prise de l'engin, par la selle, le guidon...
<b>Situation 6 : Monter et descendre de sa draisienne</b>	
Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Les élèves tiennent leur draisienne à la main.
Consigne	Au signal monter puis descendre de la draisienne
Critère de réussite	Procéder à l'échange sans laisser tomber la draisienne.
Variante	La situation peut se vivre sous forme de jeu de chaises musicales (on ne peut pas être touché si on est sur la draisienne).

### Deuxième séquence : Du marcheur au rouleur

#### Objectif :

- Se déplacer sur la draisienne
- Découvrir une sensation de glisse (faire le lien entre propulsion et équilibre)

Remarque : Cette séquence constitue le cœur de l'apprentissage. Il est important d'y consacrer du temps en laissant de longs moments d'appropriation par les élèves.

#### Situation 7 : Monter sur la draisienne et marcher

Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Les élèves sont sur leur draisienne. Prévoir un parcours en ligne droite.
Consigne	Traverser la zone parcours en gardant la draisienne entre les jambes la draisienne.
Critère de réussite	Parvenir à traverser la zone en gardant la draisienne entre les jambes
Variante	Le parcours peut se complexifier par des courbes, une légère pente ascendante ou descendante avec arrêt naturel.

#### Situation 8 : Utiliser la selle de la draisienne pour s'asseoir

Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Les élèves sont sur leur draisienne. Prévoir un parcours en ligne droite.
Consigne	Traverser la zone parcours en restant assis sur la draisienne.
Critère de réussite	Parvenir à traverser la zone en gardant la draisienne entre les jambes
Variante	Le parcours peut se complexifier par des courbes, une légère pente ascendante

#### Situation 9 : Marcher plus vite pour prendre de l'élan

Matériel	Une draisienne par élève
----------	--------------------------

Organisation	Les élèves sont sur leur draisienne. Prévoir un parcours en ligne droite.
Consigne	Traverser la zone parcours en restant sur la draisienne.
Critère de réussite	Accélérer les pas lors de la marche
Variante	Peut se pratiquer sous forme de jeu de poursuite. Le parcours peut également se complexifier par des courbes, une légère pente ascendante ou descendante avec arrêt naturel.
Situation 10 : Lever les pieds pour laisser la draisienne rouler	
Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Les élèves sont sur leur draisienne. Prévoir un parcours en ligne droite. Comportant deux zones : une zone de prise d'élan et une zone de glisse en équilibre
Consigne	Traverser la zone parcours en restant sur la draisienne, sans que les pieds touchent le sol
Critère de réussite	L'enfant roule en équilibre sans que les pieds touchent le sol.
Variante	Les prises d'élan peuvent se faire par une poussée simultanée ou alternative des pieds, et aussi en légère pente ascendante ou descendante avec arrêt naturel.
Situation 11 : Pousser fort pour aller loin	
Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Les élèves sont sur leur draisienne. Prévoir un parcours en ligne droite. Comportant deux zones : une zone de prise d'élan et une zone de glisse en équilibre (plus longue qu'avant)
Consigne	Traverser la zone parcours en restant sur la draisienne, sans que les pieds touchent le sol. Il faudra pousser fort avant de lever les pieds.
Critère de réussite	L'enfant roule en équilibre sans que les pieds touchent le sol.
Variante	Les prises d'élan peuvent se faire par une poussée simultanée ou alternative des pieds. Essayer de maintenir l'équilibre le plus longtemps possible, presque jusqu'à l'arrêt. Attribuer des points par zone franchie.
Situation 10 : Réguler sa vitesse	
Matériel	Une draisienne pour deux
Organisation	Le conducteur de draisienne doit suivre le piéton en respectant son allure (marcher trotter, courir vite). Prévoir des couloirs en ligne droite et un marquage de fin de zone.
Consigne	Suivre le piéton sans le doubler. Veiller à ne pas être trop près du piéton
Critère de réussite	Le pilote reste à proximité du piéton (espace d'une draisienne environ)
Variante	Se propulser au rythme d'un tambourin ou d'une musique.
Situation 11 : Apprendre à freiner	
Matériel	Une draisienne par élève
Organisation	Prévoir trois zones : une zone d'élan, une zone d'équilibre et une zone de freinage (avec les pieds, les freins ou par arrêt naturel).
Consigne	Prendre de l'élan, passer dans la zone sans que les pieds touchent le sol, et freiner dans la dernière zone.
Critère de réussite	Les enfants s'arrêtent sans sortir de la zone de freinage
Variante	En fin de zone de freinage, on peut mettre une barre sur des cônes. Les enfants doivent freiner devant la barre sans la faire tomber.

### Troisième séquence : Du rouleur au pédaleur

#### Objectif :

- Apprendre à se propulser en pédalant

Remarque : cette séquence exige le geste du pédalage pour avoir de la vitesse et donc s'équilibrer. Le travail sur tricycle ou engins stabilisé à pédale peut aider à l'acquisition du geste. Cette fois encore, l'apprentissage peut prendre du temps et l'accompagnement de l'adulte comme pareur à côté de l'enfant peut aider à la prise de confiance.

#### Situation 12 : Poser les pieds sur les pédales

Matériel	Un vélo par élève (sans roues stabilisatrices).
Organisation	Prévoir une zone en ligne droite terminée par une zone d'arrêt. Les enfants prennent de l'élan grâce à la propulsion type draisienne puis mettent les pieds sur les pédales pour continuer à se propulser. Pour s'arrêter, freiner et enlever les pieds des pédales pour les poser au sol.
Consigne	Prendre de l'élan comme en draisienne puis poser les pieds sur les pédales pour avancer. Reposer les pieds au sol dans la zone d'arrêt
Critère de réussite	Enchaîner la propulsion pieds au sol avec le pédalage.
Variante	Cette phase peut se dérouler avec assistance d'un adulte à l'arrière (prise à la selle si nécessaire).

#### Situation 13 : Démarrer avec la propulsion par pédalage

Matériel	Un vélo par élève
Organisation	Une zone rectiligne avec une zone d'arrêt.
Consigne	Être prêt à partir avec un pied sur la pédale. Pousser fort sur la pédale pour démarrer. Mettre ensuite le deuxième pied sur la pédale pour pédaler.
Critère de réussite	Parvenir à démarrer uniquement par poussée sur la pédale puis mettre le pied sur la deuxième pédale. Au début les enfants effectuent une petite poussée grâce au pied qui est au sol.
Variante	La tâche est facilitée dans une pente légèrement descendante, avec arrêt naturel.

#### Situation 14 : Garder les pieds sur les pédales

Matériel	Un vélo par élève
Organisation	Une zone en ligne droite d'une vingtaine de mètres avec départ et arrivée.
Consigne	Démarrer avec un pied sur la pédale, pédaler jusqu'à la ligne d'arrivée
Critère de réussite	Effectuer le parcours sans poser le pied
Variante	Peut s'effectuer sur un parcours ovale dans la cour, avec départ et arrivée. Il est possible aussi d'alterner propulsion pédalage et propulsion draisienne

#### Situations variables liées au pédalage

Alterner propulsion pédalage et propulsion draisienne.

Pédaler et se laisser rouler en roue libre.

Pédaler vite, lentement

Pédaler, puis s'arrêter de pédaler presque jusqu'à arrêt puis reprendre le pédalage.

## Quatrième séquence : Pour être plus à l'aise à vélo

### Objectif :

- Réaliser des déplacements variés à vélo

S'arrêter à un endroit précis (pied dans un cerceau)

Rouler en tenant un objet dans la main (anneau)

Rouler et toucher un objet (de côté, en hauteur)

Rouler et pousser un objet avec le pied (carton...)

Rouler, descendre et remonter sans que le vélo soit à l'arrêt

Rouler sur des terrains variés (légère montée ou descente, avec des bosses, dans l'herbe, dans les flaques...)

Rouler et passer sous une barre

Tenir son guidon mains serrées

...

## 7. Proposition de programmation pour les trois années de l'école maternelle

Petite section	Première séquence : pour entrer dans l'activité
Moyenne section	Deuxième séquence : Du marcheur au rouleur
Grande section	Troisième séquence : Du rouleur au pédaleur Quatrième séquence : Pour être plus à l'aise à vélo

## 8. L'APER à l'école maternelle

Les savoirs et savoir-faire énoncés dans ce tableau renvoient au document « Attestation de première éducation à la route ». BO n°40 du 31 octobre 2002

- Je sais rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons
- Je roule dans l'espace de circulation correspondant à l'engin que j'utilise
- Je demande et j'utilise les équipements de protection
- Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler

## 9. Des aménagements pour les deux roues dans la cour

Il est possible de réfléchir à un parcours utilisable dans la cour par les engins roulants.

L'enjeu de celui-ci est de permettre aux enfants d'évoluer selon des règles fixées (« un code de la route »), en autonomie et en sécurité.



Pour cette raison, le parcours doit être simple et évolutif. On peut imaginer en début d'apprentissage un parcours ovale à un sens de circulation. On ajoutera ensuite quelques passages piétons permettant la traversée par des élèves piétons. La circulation dans les deux sens viendra en troisième étape en respectant une ligne médiane entre les deux voies.

Puis peuvent s'ajouter à ce parcours simple des voies annexes, des déviations, des endroits pour entrer et sortir du circuit (codifiés par des pointillés par exemple).



## 10. Bibliographie, sitographie

- *Cadre réglementaire Départemental 68 pour l'EPS à l'école primaire* (disponible sur le site de l'inspection académique du Haut Rhin)
- *Le vélo et la petite enfance*, « à propos d'une expérience d'une nouvelle approche du vélo visant l'autonomie », Eric Kueny, moniteur du cyclisme français.
- *Le développement psychomoteur de l'enfant*, Nelly Thomas, 2003
- *Apprendre à faire du vélo dès la maternelle*, Marie- José Le Calvez, Francine Renard, Editions Revue EPS