

CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



FAITES VOS JEUX



ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE
Département Éducation



RUGBY - ATHLETISME



JEUX D'OPPOSITION - BREAKDANCE



GYMNASTIQUE - HANDBALL



NATATION - GOLFES



CYCLISME TRIATHLON - SPORT DE RAQUETTES



vous êtes ici

PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique déjà présente lors de la 1^{ère} Olympiade moderne en 1896 à Athènes : le cyclisme.

Le cyclisme comprend diverses disciplines, qui témoignent à la fois de son ancienneté et de sa modernité mais la discipline la plus ancienne reste le cyclisme sur route.

Ici nous vous proposons donc d'initier vos élèves au Savoir Rouler à Vélo (SRAV) en vous appuyant sur l'application créée par notre fédération sportive : « Tous à Vélo avec l'UGSEL »

« Tous à vélo avec l'UGSEL » : Téléchargez l'application en scannant le QR code ci-dessous



CYCLISME /

SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

- [Téléchargez l'application et scannez le QR code ci-dessus](#)

POUR ALLER PLUS LOIN :

CYCLE 1 :

- [Fiche ateliers roule en maternelle](#)
- [Le Loup qui ne voulait pas marcher et ses Puzzles](#)
- [Atelier art plastique - découpage, assemblage et collage](#)

CYCLE 2 ET 3 :

- [La sécurité routière - fiches et exercices](#)
- [Le code de la route - fiches et exercices](#)

TRANSDISCIPLINAIRE :

- [Jeu sur les panneaux de signalisation](#)
- [Sur la route - coloriage](#)

DÉFI DE DÉBUT DE PÉRIODE :

- [Vidéo de Mathieu BOSREDON](#)

Pour cette dernière période nous vous mettons au défi de réaliser 24 tours de stade de foot à vélo, en un minimum de temps.

N'hésitez pas à nous partager vos chronos et vidéos de vos défis relevés!



PRÉSENTATION DU PROJET :

Malgré l'ancienneté des disciplines qui le composent, le triathlon est un sport qui est apparu très récemment sur la scène sportive mondiale. Il a vu le jour dans les années 1970 au San Diego Track Club.

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité olympique qui a connu ses débuts au JO de Sidney en 2000. Le triathlon comprend trois disciplines : Natation, Cyclisme et Course à pied. À Tokyo en 2020, un relais mixte a été ajouté au programme avec des équipes de quatre athlètes, deux femmes et deux hommes.

Ici nous vous proposons donc d'initier vos élèves au triathlon en adaptant les disciplines olympiques aux ressources et contraintes du milieu scolaire en se basant sur les 3 domaines suivants : la course à pied, les lancers/le tir et le vélo.

L'objectif est de développer les capacités motrices permettant la gestion combinée de 3 activités fondamentales et parfois antagonistes quant à leurs exigences physiologiques.

TRIATHLON /

SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

CYCLE 1 : enchaîner des actions et des déplacements dans le cadre d'une action précise

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, lancer, rouler
- 🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

CYCLE 2 : Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices + mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, lancer, rouler
- 🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

CYCLE 3 : Combiner des actions simples : courir-lancer + mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, tirer, rouler

🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

CYCLE 4 : Planifier une épreuve combinée et gérer son effort. Faire des choix pour évaluer la meilleure performance

- 🔗 Situation 1 : les ateliers courir, tirer, rouler
- 🔗 Situation 2 : le parcours enchaîné

POUR ALLER PLUS LOIN :

🔗 Cycle 2 : [Fiches-biathlon proposées par l'UGSEL 44](#)

TRANSDISCIPLINARITE :

- 🔗 [Pixel art Cyclisme](#)
- 🔗 [Pixel art BMX](#)

Sur un stade...dans une cour de récréation...en nature (forêt)...dans un parc...
Je compose mon triathlon :

COURIR

- Course d'endurance
- Course de vitesse (avec ou sans obstacles)
- Parcours de motricité

LANCER/TIR

- Lancer de ballons (foot, hand, rugby, basket)
- Lancer de balles avec engin
- Lancer de freesbee (crosse de hockey, raquette...)
- Tir à l'arc
- Tir carabine laser
- Tir sarbacane

ROULER

- Trotinettes
- Draisiennes
- Vélos



PRÉSENTATION DU PROJET :

Pour cette période, l'UGSEL vous propose de découvrir une activité de duels : les sports de raquettes.

Ce sont des jeux d'opposition ludique qui requièrent des qualités variées de motricité et surtout de coordination. Nombreux sont les enfants qui jouent sur la plage, dans un jardin, sur une table, avec des volants, des balles, sans filet, sans terrain, juste pour le plaisir de frapper avec une raquette. La motivation n'est donc pas une difficulté pour inviter les élèves à s'engager dans ces jeux sportifs.

L'enjeu éducatif de ces sports de raquettes se situe tout autant au niveau des valeurs véhiculées que des qualités physiques de la personne. La maîtrise et la confiance en soi en sont de faits inhérents mais la loyauté, la sincérité et le respect de l'adversaire sont tout aussi importants.

Apprenons donc à maîtriser ce volant, cette balle et prenons du plaisir à coopérer et s'affronter dans un esprit fair-play.

SPORT DE RAQUETTES /

SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE :

CYCLE 1 : Travailler la maniabilité

- [Relais](#)
- [Le jeu du serpent](#)
- [Le jeu de la pieuvre](#)
- [La course aux œufs](#)
- [Le relais memory](#)

CYCLE 2 : Travailler la précision, les déplacements et les échanges

- [La pétanque](#)
- [La bataille navale](#)
- [Le jeu de l'étoile](#)
- [Raquettes goal](#)
- [La course-poursuite](#)
- [Les balles vives](#)

CYCLE 3 ET 4 :

- [1+1 contre 1+1](#)
- [Simple à Double](#)
- [5-4-3-2-1](#)
- [BINGO](#)

POUR ALLER PLUS LOIN :

- [Le Squash et ses règles](#)
(Télécharger le dossier) - (voir la vidéo)
- [Le Padel et ses règles](#)
(Télécharger le dossier) - (voir la vidéo)
- [Le Badminton](#)
(Télécharger le dossier)

TRANSDISCIPLINARITE :

- [Cycle 1 et 2 : Dessine ton Roland-Garros](#)
- [Cycle 3 et 4 : Handisport](#)



CYCLISME

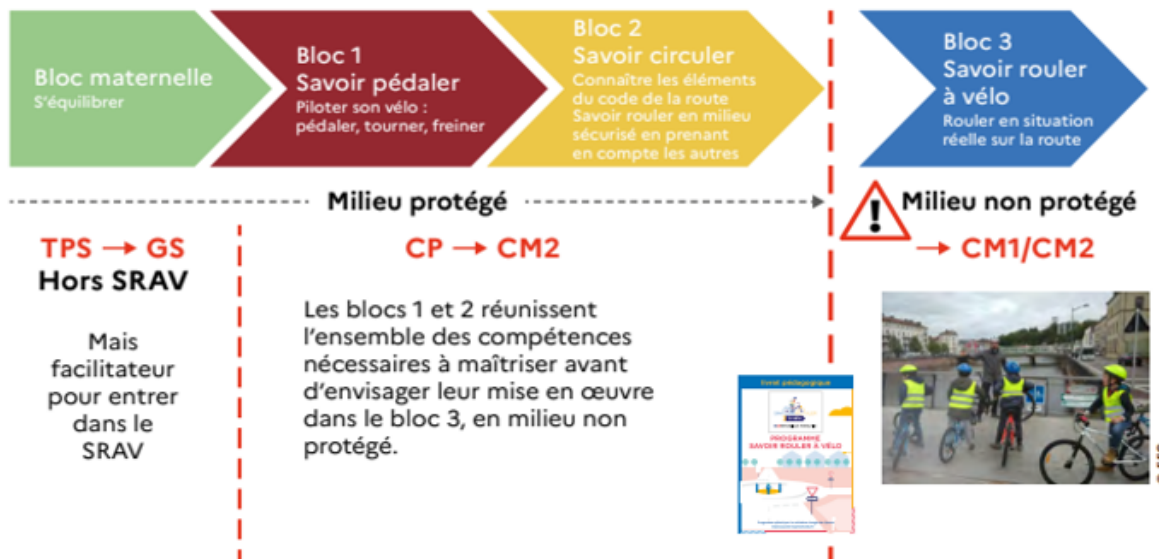
Rappel du cheminement du srav



SRAV



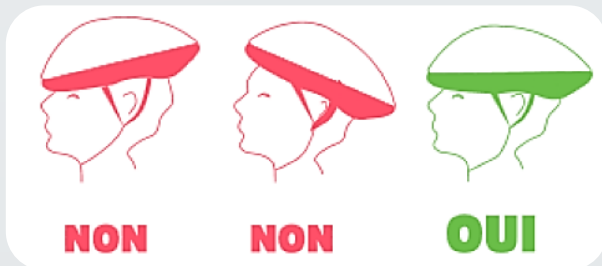
Le Savoir rouler à vélo (SRAV) : un parcours d'apprentissage progressif



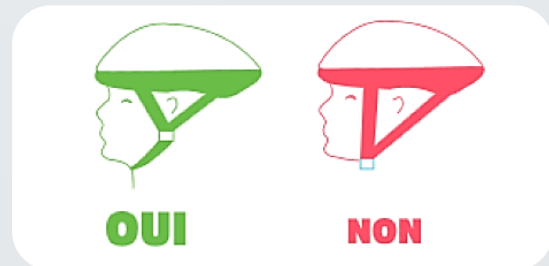
Des outils d'aide au déploiement sont disponibles sur le site www.savoirroulervelo.fr ainsi qu'un espace référent de suivi des données sur le système d'information de déclaration des interventions. (<https://www.savoirroulervelo.fr/intervenant/>).

PRÉREQUIS :

Apprendre à mettre son casque correctement (ffvelo.fr/porter_un_casque)



Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables. Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

CYCLISME

Cycle 1



Proposition d'organisation d'ateliers sur 40 min - 4 rotations de 10 minutes.
Les ateliers peuvent être réalisés avec des trottinettes.

ATELIER 1 - FORT BOYARD

1 Pendant 10min, les enfants roulent en relais jusqu'aux pièces d'or (coupelles). Il est possible de mettre des obstacles sur le chemin pour rendre plus difficile le déplacement.

2 Les enfants ramassent une pièce d'or.

3 Les enfants reviennent avec une pièce d'or sur le guidon pour la déposer dans le trésor.

A l'issue de chaque rotation, le trésor est vidé dans la zone initiale des pièces d'or.

ATELIER 2 - CIRCUIT GRAND PRIX

DÉPART slalome entre 2 cônes

Je roule dans le passage étroit.

Je m'immobilise entre les 2 cônes. C'est l'arrivée !

zone d'accélération

ATELIER 3 - 1,2,3 DRAISIENNE

1 Les enfants avancent vers l'adulte quand il prononce 1,2,3 et doivent s'arrêter rapidement au moment où il dit soleil !

2 L'enfant qui arrive le 1^{er} à côté de l'adulte a gagné.

ATELIER 4 - ROULE LE PLUS LOIN

1 Au signal de l'adulte, l'enfant s'élance en poussant avec ses jambes.

2 Au passage entre les 2 cônes, l'enfant lève les jambes et doit parcourir la plus grande distance possible sans remettre les pieds au sol.

CYCLISME

Cycle 1



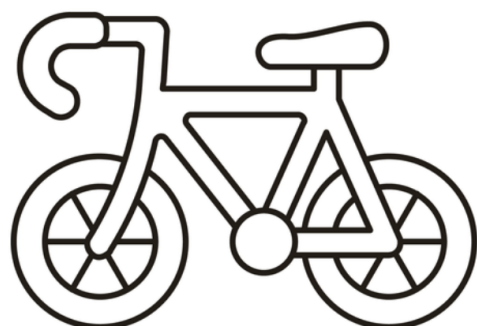
ART PLASTIQUE AUTOUR DU VÉLO

Ici nous vous proposons une activité artistique à réaliser avec des élèves de maternelle.

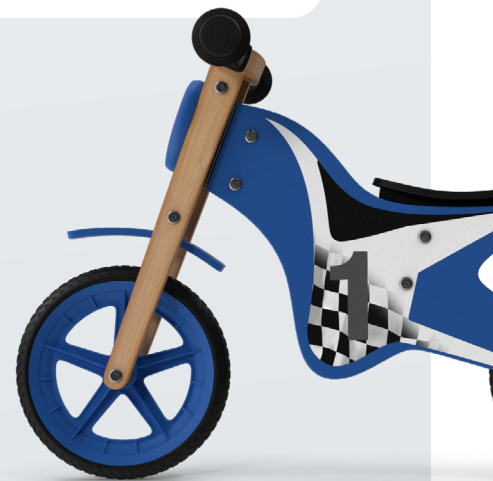
DESCRIPTIF :

À partir d'un modèle vierge de vélo (Cf. Exemples ci-dessous), nous vous proposons un atelier de découpage, assemblage et collage.
Les vélos devront être mis en couleur à l'aide de petits bouts de papier de soie (ou tout autre papier de couleur), découpés au préalable par les élèves.

MODÈLES VIERGES :



EXEMPLE DE RENDU FINI AVEC D'AUTRES VÉHICULES :



TRIATHLON

Cycle 1



Parcours de motricité > lancer de balles dans un bac > parcours draisienne
Variante : course de vitesse à ballons à tricycles

COMPÉTENCE

Enchaîner des actions et des déplacements dans le cadre d'une action précise.

ÉCHAUFFEMENT

jeu du loup glacé

Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, sauter, lancer

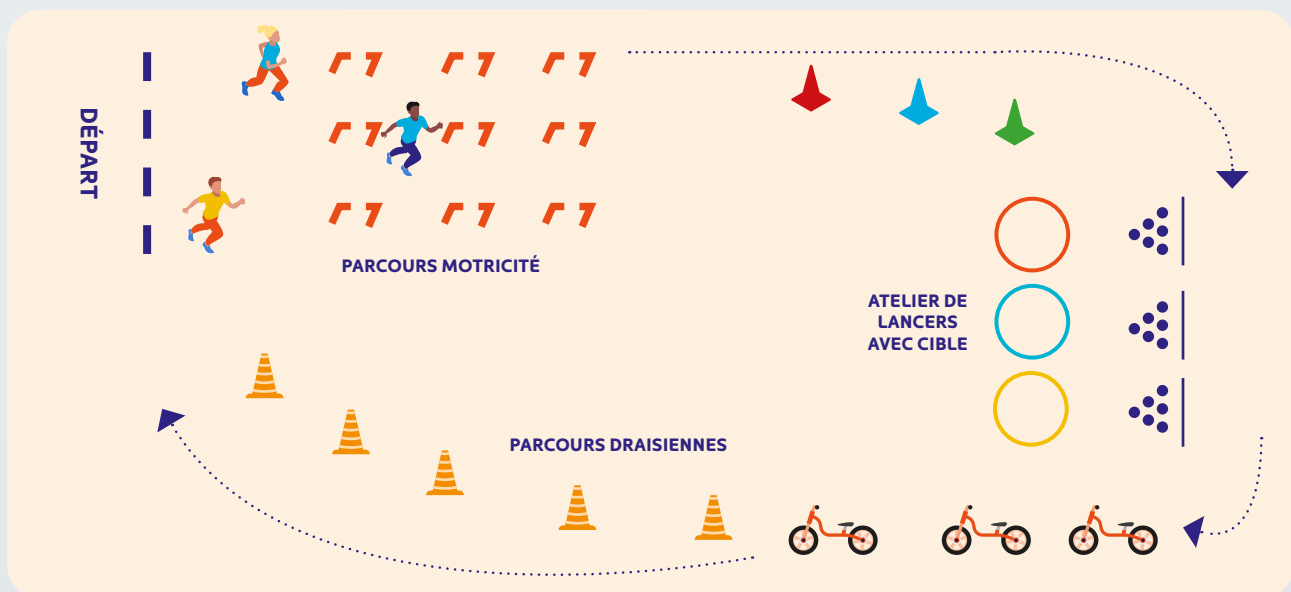
Installer 3 ateliers avec :

- 1 de parcours de motricité
- 1 atelier de lancer
- 1 atelier avec un parcours de draisienne

Situation d'apprentissage 2 :

But : Réaliser un parcours en enchaînant 3 actions motrices différentes (cf. les 3 ateliers précédents).

Variable : faire le parcours en relai par équipe.



TRIATHLON

Cycle 2



Course de vitesse > lancer de freesbee > parcours vélos
Variante : course d'endurance à balles à parcours vélos

COMPÉTENCE

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.

ÉCHAUFFEMENT

Suivre des lignes de couleur dans la salle de sport à la file indienne en courant.
Mobiliser toutes les articulations des chevilles à la tête.

Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, lancer, rouler à vélo

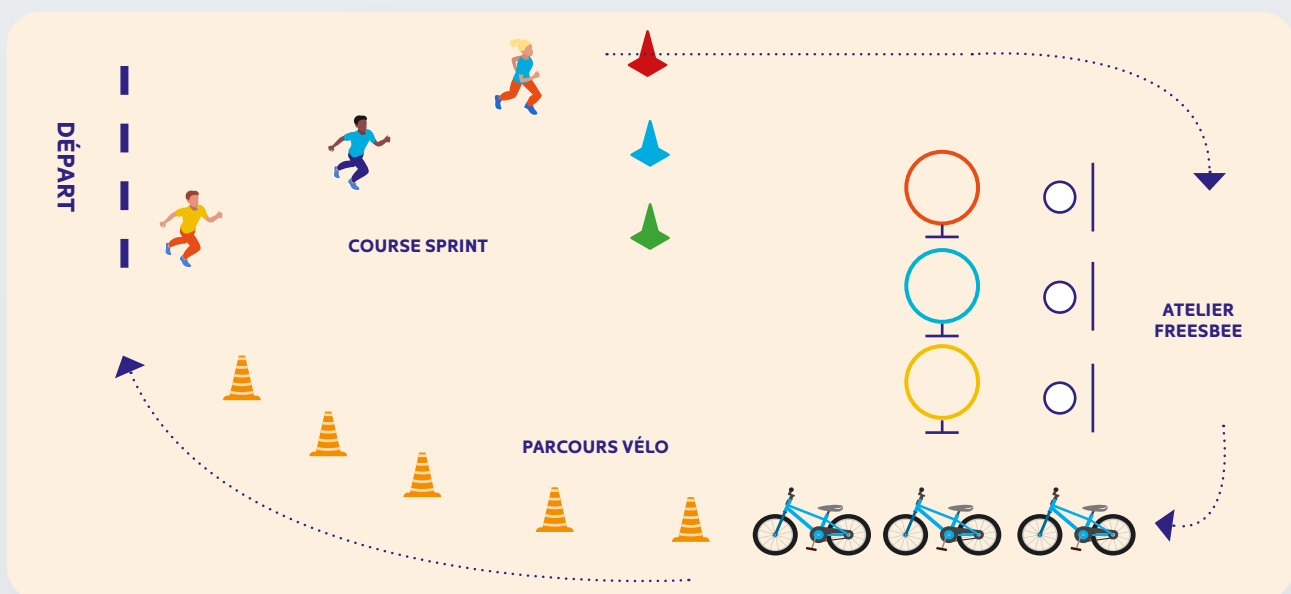
Installer 3 ateliers avec :

- 1 course de relai
- 1 atelier de freesbee avec une cible (type Disc Golf ou un cerceau)
- 1 atelier de vélo (Cf. Ressource FV) : Savoir Rouler à Vélo

Situation d'apprentissage 2 :

But : réaliser un parcours en enchainant 3 actions motrices différentes (Cf. les 3 ateliers précédents).

Variable : faire le parcours en relai par équipe.



TRIATHLON

Cycle 3



Course d'endurance > tir à l'arc > parcours vélos
Variante : course de vitesse à balles à parcours vélos

COMPÉTENCE

Combiner des actions simples : courir-lancer mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées.

ÉCHAUFFEMENT

- Suivre des lignes de couleur dans la salle de sport à la file indienne en courant.
- Mobiliser toutes les articulations des chevilles à la tête.

Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, lancer, rouler à vélo

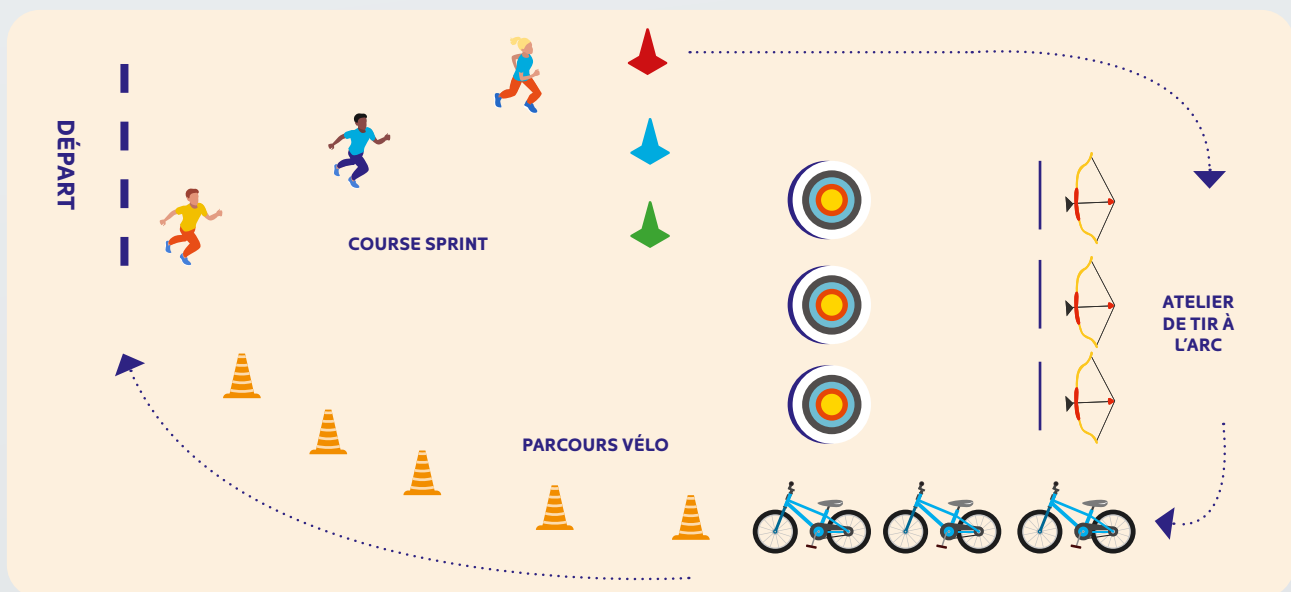
Installer 3 ateliers avec :

- 1 atelier course de relai
- 1 atelier de tir à l'arc avec cible
- 1 atelier de vélo (Cf Ressource FVJ) : Savoir Rouler à Vélo)

Situation d'apprentissage 2 :

But : réaliser un parcours en enchainant 3 actions motrices différentes (Cf. les 3 ateliers précédents).

Variable : faire le parcours en relai par équipe.



TRIATHLON

Cycle 4



Course d'endurance > tir à la carabine laser > parcours vélos
Variante : course de vitesse à sarbacane/balles à parcours vélos

COMPÉTENCE

Planifier et réaliser une épreuve combinée + gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance.

ÉCHAUFFEMENT

Mise en train – gammes athlétiques – échauffement articulaire – sprints

Situation d'apprentissage 1 : les ateliers courir, lancer, rouler à vélo

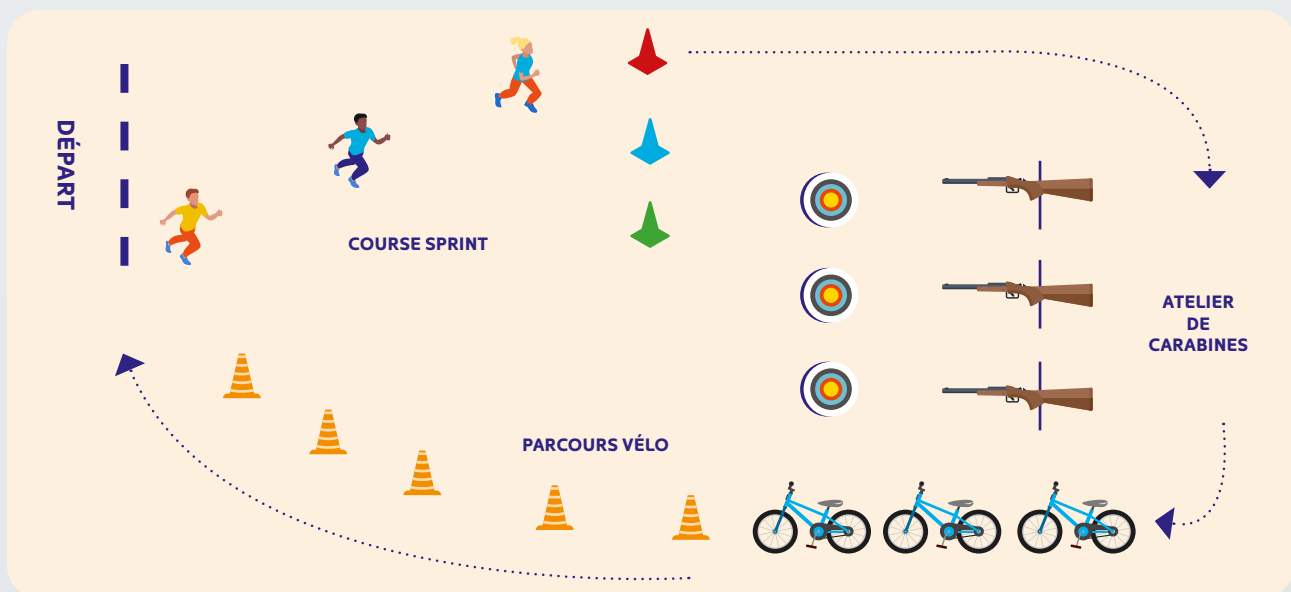
Installer 3 ateliers avec :

- 1 atelier course de relai
- 1 atelier de tir à la carabine laser avec cible
- 1 atelier de vélo (Cf. Ressource FVJ) : Savoir Rouler à Vélo).

Situation d'apprentissage 2 :

But : réaliser un parcours en enchainant 3 actions motrices différentes (Cf. les 3 ateliers précédents).

Variable : faire le parcours en relai par équipe.

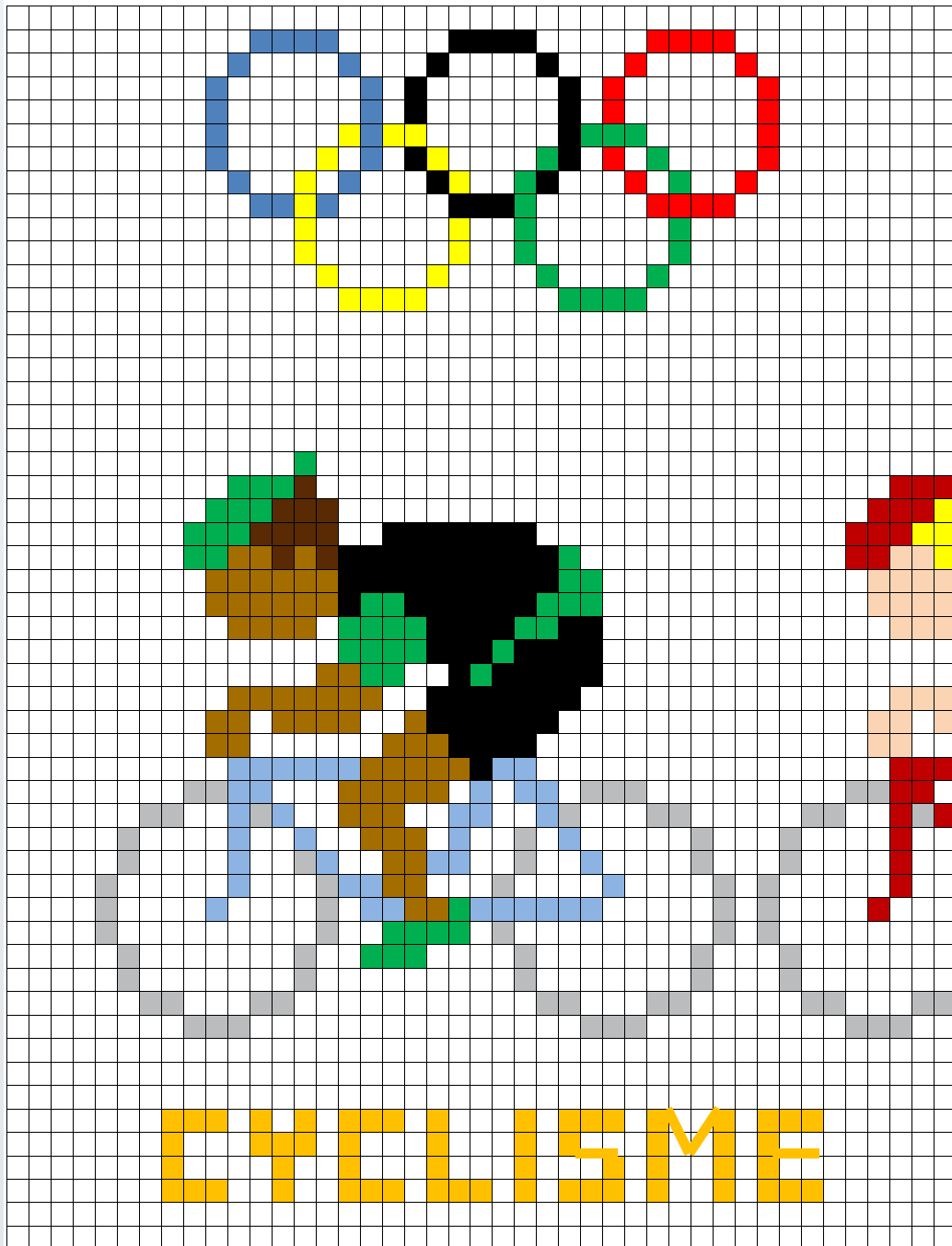


TRIATHLON

Transdisciplinarité



Pixelart jeux olympiques 5



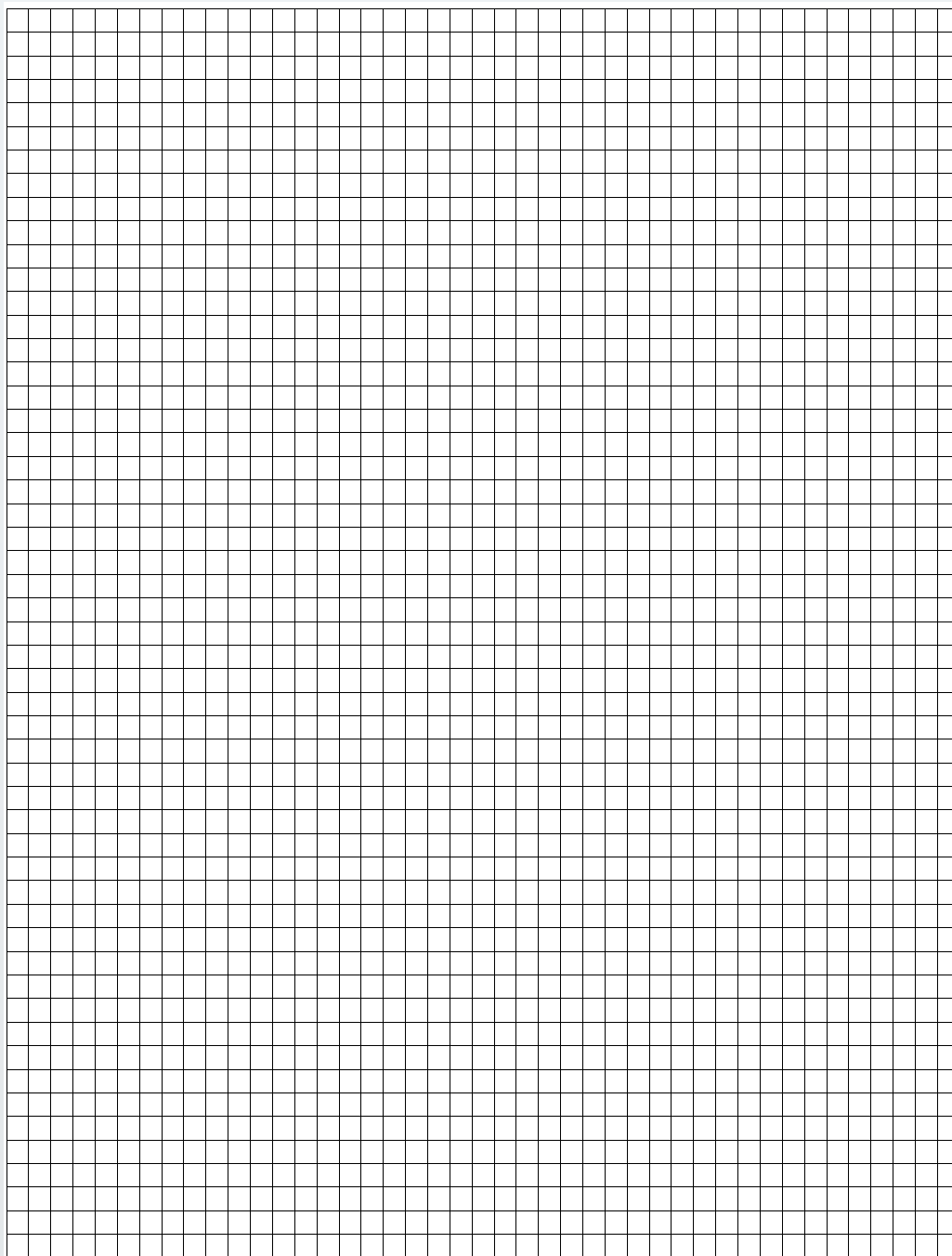
Maitresse Kristine

TRIATHLON

Transdisciplinarité



Pixelart jeux olympiques 4

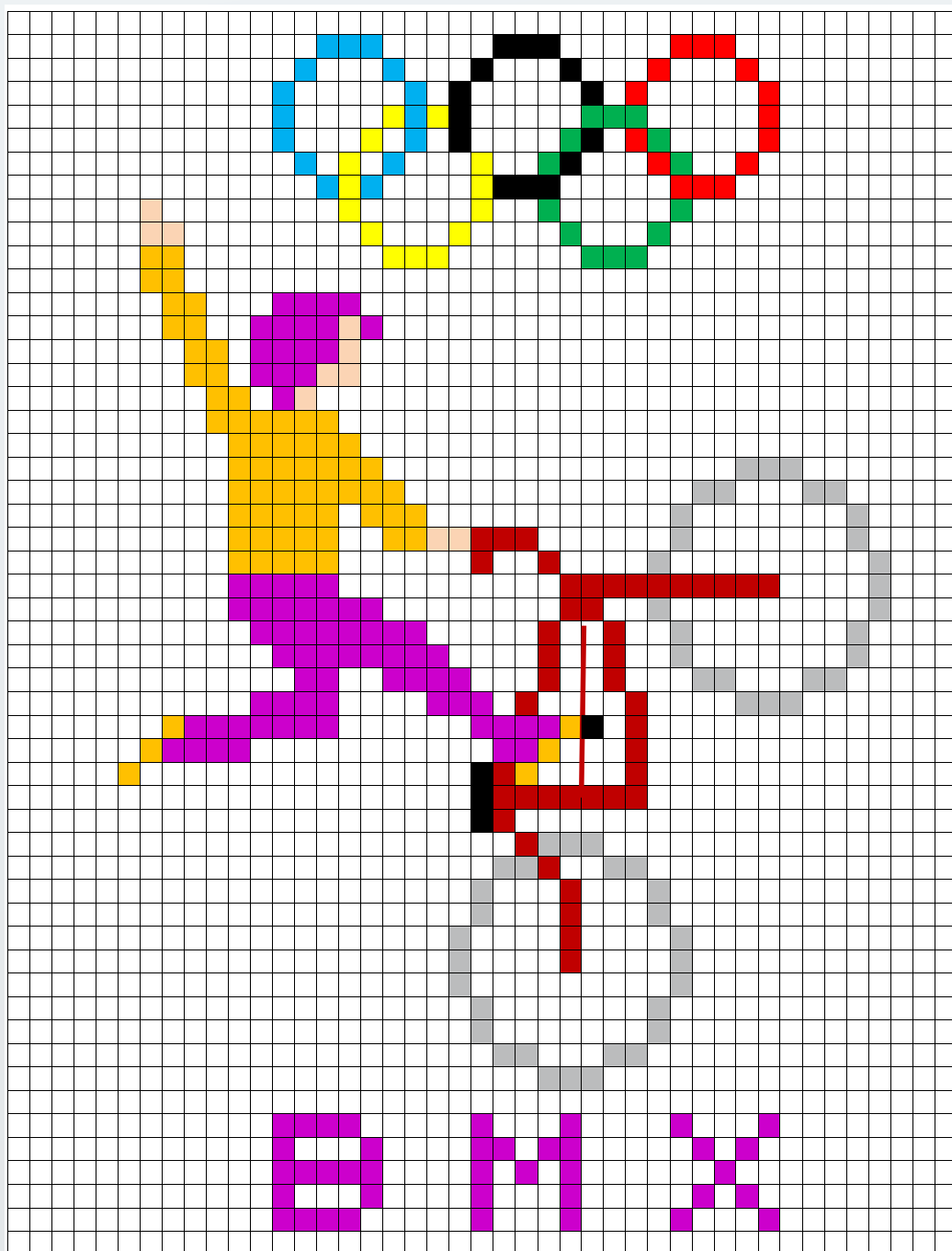


TRIATHLON

Transdisciplinarité



Pixelart jeux olympiques 27



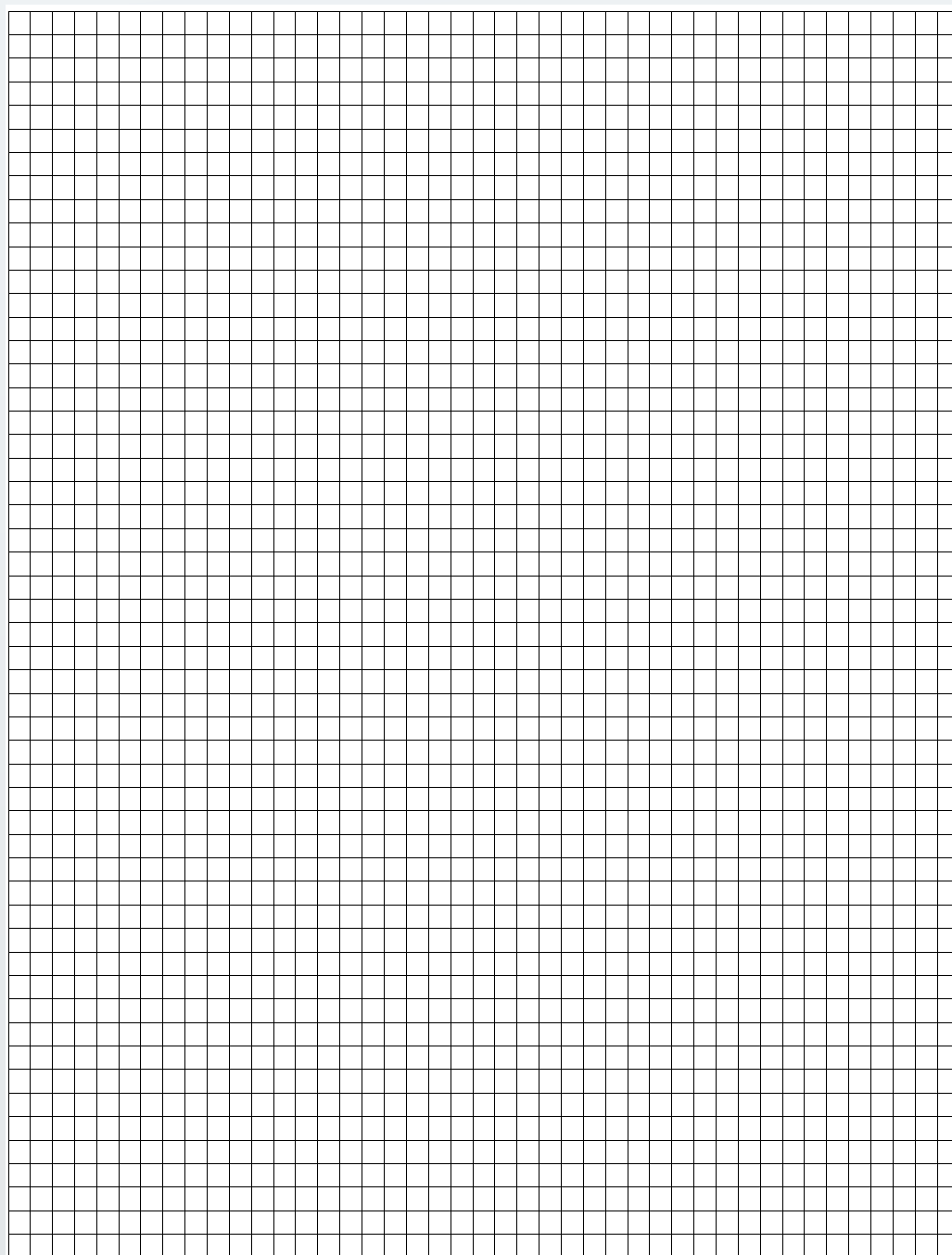
Maitresse Kristine

TRIATHLON

Transdisciplinarité



Pixelart jeux olympiques 27



SPORT DE RAQUETTES

Cycle 1



LE RELAIS

OBJECTIF : MANIABILITÉ

DESSCRIPTIF

Les élèves sont répartis en binômes. Entre 2 cerceaux ou plots, les élèves guident la balle au sol avec une raquette du point de départ au point d'arrivée – l'utilisation des cerceaux permet de contenir les balles (attribuer une couleur différente par parcours pour bien les différencier).

Ou

Ils effectuent l'aller en « serveur de café » et le retour en guidage au sol.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Effectuer le parcours sans « perdre » la balle (garder la balle au contact de la raquette) et gagner le relais.

VARIANTES

Varié le nombre de balles et préparer le matériel en fonction des évolutions.

