

Introduction possible pour les enseignants  
Vidéo décathlon « La draisienne » idéale pour apprendre le vélo [ICI](#)

## SEANCE 1 : Je manipule la draisienne et je l'essaie

→ Se déplacer avec des engins présentant un caractère d'instabilité

### Objectifs :

L'élève sera capable de :

- Diriger sa draisienne en se déplaçant à pied
- Se positionner par rapport à sa draisienne



### Matériel/espace de jeu :

- 1 draisienne par enfant sur un espace déterminé
  - panneau parking
- Durée : 40 minutes

### Déroulement :

Situation de départ :

Les draisennes sont couchées en dispersion dans un large espace (cour, salle de sport, etc.)

- **Situation 1 :**

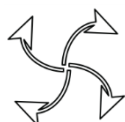
Chaque élève est invité à relever une draisienne puis au signal de l'enseignant, à se promener dans tout l'espace en marchant à côté de la draisienne.

*Temps de verbalisation notamment autour de l'allure et de la coordination draisienne - cycliste :  
Rechercher toutes les façons de se déplacer à pied avec une draisienne*

Reconduire l'activité entre autre en fonction des propositions faites par les élèves :



Variantes :



- tenir la draisienne avec les 2 mains, avec 1 main, avec 1 main sur la selle et l'autre sur le guidon
- marcher en avant, en arrière, marcher près ou loin de la draisienne, marcher de plus en plus vite
- suivre un tracé ou un camarade, réaliser un slalom, effectuer une course ou un relais à 4 ou 5 élèves, au signal, changer de direction

- **Situation 2 :**

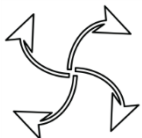
Chaque élève, draisienne à la main, se déplace librement dans l'espace.

Au 1<sup>er</sup> signal de l'enseignant, il se positionne par rapport à la draisienne comme demandé.

Au 2<sup>nd</sup> signal, il poursuit sa promenade.

Après un temps d'échanges où chacun aura pu exprimer ses difficultés et expliciter ses procédures, reconduire l'activité.

## Variantes :



- se placer à droite, à gauche
- se placer devant, derrière
- se placer de l'autre côté
- enjamber la draisienne
- échanger sa draisienne avec son voisin

### • Situation 3

Chacun essaie librement la draisienne tout en faisant attention aux autres.



### • Situation 4

Apprendre à poser sa draisienne au sol ou à l'appuyer contre un mur (à côté du panneau parking P)  
Cette situation sera reconduite à chaque fin de séance

## SEANCE 2 : Je manipule la draisienne

- Se déplacer sur des engins présentant un caractère d'instabilité.
- Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre.

### Objectifs :

L'élève sera capable de :

- Tenir l'équilibre sur sa draisienne
- S'arrêter sans tomber
- Se positionner par rapport à sa draisienne

### Matériel/espace de jeu :

- 1 draisienne par élève
  - une brique ou cerceau par enfant/ lattes
  - panneaux : Stop, Parking
- Durée : 40 minutes



### Déroulement :

#### • Situation 1 :

Chaque élève, sur sa draisienne, la tient par les 2 mains et se déplace en poussant avec ses deux pieds et recherche l'équilibre. A faire librement. Etre maître de sa draisienne

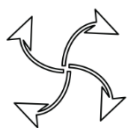
Temps de verbalisation pour expliciter les actions de chacun, exposer les difficultés rencontrées puis rechercher ensemble des solutions pour améliorer et enrichir les procédures de chacun.



- Variantes :
- se déplacer en suivant le tempo donné par la voix de l'enseignant.
  - réaliser des poussées de plus en plus longues (matérialiser avec des lattes).
  - Défi : aller le plus loin possible sans poser le pied en une poussée

- **Situation 2 :**

Chaque élève, sur sa draisienne se déplace, au coup de sifflet, il doit s'arrêter.



Variantes :

- au signal visuel (foulard vert ou rouge -carton vert ou rouge- panneau stop)
- au signal sonore, s'arrêter en mettant un pied sur une brique, un cerceau... selon la consigne
- jeu : 1, 2, 3 soleil avec les draisiennes

## SEANCE 3 : Je suis un chemin

→ Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre.

→ Se déplacer sur des engins présentant un caractère d'instabilité.

### Objectifs :

L'élève sera capable de :

- suivre un chemin
- maîtriser sa vitesse



### Matériel/espace de jeu :

- 1 draisienne par élève
- Lattes ou cordes
- Plots ou briques
- Panneaux : stop- parking- sens unique

Durée : 40 minutes

### Déroulement :

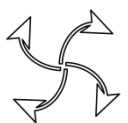
- **Situation 1 (Rappel de la séance précédente) :**

Sans matériel, suivre un enfant à la queue leu leu, prendre de l'élan en poussant sur ses pieds dans la 1<sup>ère</sup> zone puis essayer d'atteindre la dernière zone sans mettre les pieds à terre (panneau sens unique)

Ex : Jeu de la traversée de la rivière aux crocodiles en allant d'une berge à l'autre

- **Situation 2 :**

Les élèves suivent un chemin matérialisé par des lattes ou cordes les uns derrière les autres en respectant les distances



Variantes : - réduire la largeur du chemin

- proposer un chemin sinueux
- réaliser le moins de poussées dans le chemin proposé

*Temps de verbalisation puis reprendre l'activité en tenant compte des conseils.*

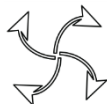
*Proposer une course individuelle puis un relais en équipe.*

Variante : - suivre un tracé à la craie au sol (ligne droite, courbe)  
- conduire son engin entre 2 lignes

- **Situation 3 :**

**L'espace est organisé avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée.**

Les élèves doivent rejoindre la ligne d'arrivée en posant le moins de fois possible les pieds au sol et en anticipant l'arrivée par freinage avec les pieds.



Variante : - ajouter des obstacles (plots, briques) pour complexifier la situation  
(permet d'anticiper le freinage pour éviter et contourner l'obstacle)

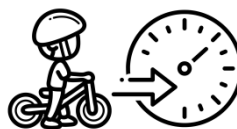
## SEANCE 4 : Je me déplace en slalomant

- Se déplacer sur des engins présentant un caractère d'instabilité en slalomant
- Adapter sa vitesse au parcours

### Objectifs :

L'élève sera capable de :

- Maîtriser sa vitesse et sa stabilité
- Adapter sa vitesse au parcours



### Matériel/espace de jeu :

- 1 draisienne par élève
  - Plots, craies
- Durée : 40 minutes

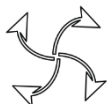
### Déroulement :

- **Situation 1 :**

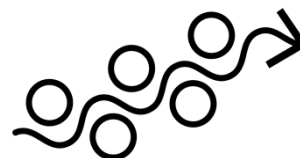
**Préparation du terrain :** installer des plots à distance (assez éloignés au départ) et tracer au sol à la craie le slalom à suivre.

**Sans la draisienne, les enfants suivent le tracé du slalom en marchant puis en courant pour s'imprégner du parcours**

**S'entraîner avec sa draisienne en slalomant entre les plots.**



Variante : - raccourcir la distance entre les plots  
- réaliser le parcours sans toucher les plots



- **Situation 2 :**

**Préparation :** proposer deux slaloms en parallèle pour réaliser des courses.

## SEANCE 5 : EVALUATION

- Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre sur parcours varié.
- Se déplacer sur des engins présentant un caractère d'instabilité.
- 

### Objectifs :

L'élève sera capable de :

- se déplacer avec aisance sur sa draisienne
- maîtriser sa propulsion
- suivre un chemin.
- s'arrêter
- slalomer.



### Matériel/espace de jeu :

- 1 draisienne par élève
  - Lattes/ plots/ cerceaux/ ponts/ craies/ panneaux : sens unique, stop, sens giratoire, parking)
- Durée : 40 minutes

### Déroulement :

- **Situation 1 : entraînement**

Réaliser un grand parcours comprenant :

- un départ en ligne droite dans un couloir
- puis s'arrêter en posant son pied sur la brique ou dans un cerceau
- slalomer entre des plots assez éloignés
- tourner autour d'un cerceau
- passer sous un pont
- franchir « la rivière des crocodiles » sans poser le pied ( propulsion le plus loin possible)
- slalomer entre des plots plus rapprochés
- terminer en allant le plus vite possible en ligne droite.
- poser sa draisienne contre un mur ou la passer à un autre enfant

- **Situation 2 : Evaluation cf grille**






**GRILLE D'EVALUATION INDIVIDUELLE**

**Nom :**

**Prénom :**

**Classe :**

Objectifs évalués			
Tenir correctement sa draisienne			
Suivre un chemin en ligne droite			
S'arrêter et poser son pied sur la brique ou dans le cerceau			
Slalomer sans toucher des plots éloignés			
Tourner autour d'un cerceau			
Passer sous un pont			
Réaliser une propulsion longue			
Slalomer sans toucher des plots rapprochés			
Aller le plus vite possible en enchaînant les propulsions de manière fluide			
Savoir poser ou donner sa draisienne correctement			

**POUR ALLER PLUS LOIN**

**POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SECURITE**

**Casque obligatoire**