

Le Run and Bike en Soissonnais (courir et faire du vélo) **Un projet pluridisciplinaire à partir de l'éducation physique et sportive**

Depuis cet automne 2017, cinq classes des cycles 2 et 3 de la circonscription du soissonnais des écoles de RESSONS LE LONG, BAZOCHES/VESLE et MONT NOTRE DAME se préparent à une épreuve sportive originale : le run and bike. Il s'agit d'alterner course à pieds et vélo sur une durée de 15 à 35 mn, en fonction des capacités et de l'âge de chacun.

A partir d'un test permettant de mesurer leurs capacités, chaque élève a établi un programme d'entraînement afin de courir de plus en plus longtemps, de plus en plus loin, sans marcher ni être essoufflé. Cet entraînement est entièrement pris en charge par les élèves et se déroule dans la cour de récréation, dès que la météo le permet entre novembre et février.

Puis, au printemps, un travail sur le maniement du vélo est programmé.

Enfin, durant ce mois d'avril, chaque classe a organisé son épreuve à proximité de l'école sur des circuits de 500 à 800m. Les élèves sont en binôme, casqués, avec un vélo pour deux (certains utilisent même une trottinette ou un vélo à roulettes !). Plusieurs points intermédiaires permettent de changer de rôle : le cycliste devient coureur et celui-ci prend sa place. Il s'agit alors de courir la plus grande distance possible sans marcher en fonction du contrat que l'on pense être capable de réaliser.

Tout au long du projet, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer. Il doit, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour en améliorer la performance.

Ce projet participe également à l'éducation à la santé et à la sécurité. Il contribue pleinement à l'acquisition des notions relatives à l'espace et au temps introduites en mathématiques. Ainsi, les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution (exemple : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves). Par l'utilisation du chronomètre, ils mesurent les durées, les comparent, les additionnent et travaillent la proportionnalité avec les distances correspondantes.

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions et participer à l'organisation de rencontres sportives.

Au cycle 2, ce projet permet de développer les compétences spécifiques suivantes en éducation physique et sportive :

Développer sa motricité et construire un langage du corps : Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps ; adapter sa motricité à des environnements variés.

S'appropriier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre : Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action ; apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble : Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être ; ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

Au cycle 3 :

Développer sa motricité et construire un langage du corps : Adapter sa motricité à des situations variées ; acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité ; mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre : Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités : Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) ; comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements ; assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées ; s'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école ; connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie ; adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

Si un tel projet vous intéresse pour l'année scolaire prochaine, n'hésitez pas à contacter vos conseillers pédagogiques.