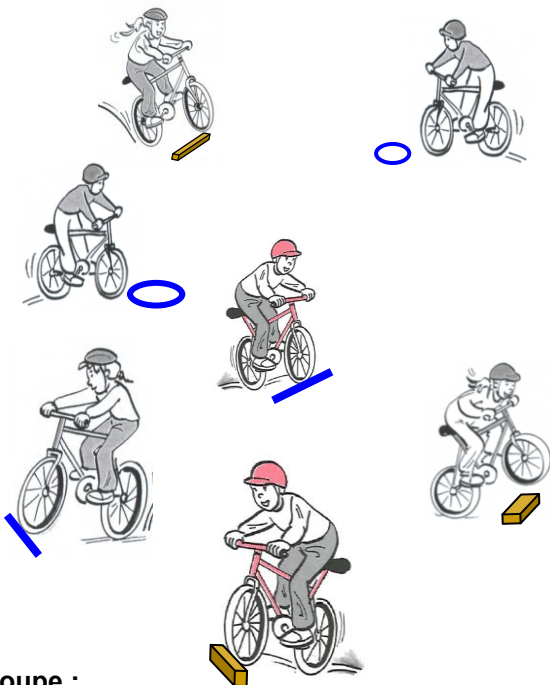


DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Toute la classe

Matériel :

- Obstacles de différentes hauteurs (jusqu'à 8cm). : lattes, cerceaux, planches, caissettes, rondins.

Sécurité :

- Si utilisation de rondins, s'organiser pour les empêcher de rouler.
- Vigilance par rapport aux camarades qui évoluent dans le même espace.

CONSIGNES :

Vous allez évoluer dans la cour où sont dispersés au sol des obstacles.

A la rencontre d'un obstacle, vous devrez le franchir en faisant décoller la roue avant (elle ne doit pas toucher l'obstacle).

Vous ne devez ni vous arrêter ni mettre pied à terre.

Faites attention à vos camarades qui évoluent autour de vous. On choisit un obstacle libre.

REGULATION

Pour faciliter

- Proposer que des obstacles plats (lignes).

Pour complexifier

- Obstacle à l'intérieur d'un couloir (conservation de la trajectoire).
- Enchaîner plusieurs obstacles à la suite au sein d'un couloir.
- Varier la hauteur des obstacles au sein d'un même couloir.
- Varier la nature du terrain.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Créer suffisamment de vitesse et l'utiliser
- En position debout sur les pédales, coordonner la poussée sur celles-ci et la traction des bras sur le guidon pour soulever la roue avant.
- Amortir la réception de la roue avant en transférant le poids du corps vers l'avant et en fléchissant les bras.
- Maintenir son équilibre et conserver sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de franchir au moins 4 fois sur 6 un obstacle de 5 cm d'épaisseur, sans m'arrêter, sans mettre un pied à terre tout en conservant une trajectoire rectiligne.