

DISPOSITIF :

Dans un espace où existent des tracés au sol (stade, plateau sportif, cour de récréation).



L'organisation du groupe :

- déterminer un même sens de circulation.

Matériel :

- tracés au sol existants ou les réaliser au plâtre par exemple.

Sécurité :

- déterminer un même sens de circulation.

CONSIGNES :

Tu dois suivre le tracé de ton choix.

Ta roue **avant** doit être au contact du tracé. Tu ne dois pas mettre pied à terre, ni t'arrêter.

Attention aux changements de direction !

REGULATION

Pour faciliter

- Réaliser un double tracé (= ligne large de 10 à 15 cm de large à suivre.)
- Chemin à suivre (matérialisé par la rubalise de part et d'autre).
- Possibilité de mettre pied à terre.
- Eviter les angles droits. (rayon de courbure important)

Pour complexifier

- Alternier la nature du terrain
- En léger dévers.
- Rester au contact le plus longtemps possible.
- Supprimer un appui du vélo :
 - en danseuse.
 - une seule main sur le guidon.
- **Tracé à suivre avec la roue arrière.**

CE QUI EST A APPRENDRE

- Concentrer son regard de la roue avant pour ajuster sa trajectoire.
- Anticiper le changement de direction.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maîtriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.
- **Dissocier les trajets des roues avant et arrière.**
- **Décentrer son regard de la roue avant.**

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis à suivre un tracé sur une dizaine de mètres.
- Je réussis à suivre un tracé durant le temps imposé par le maître.