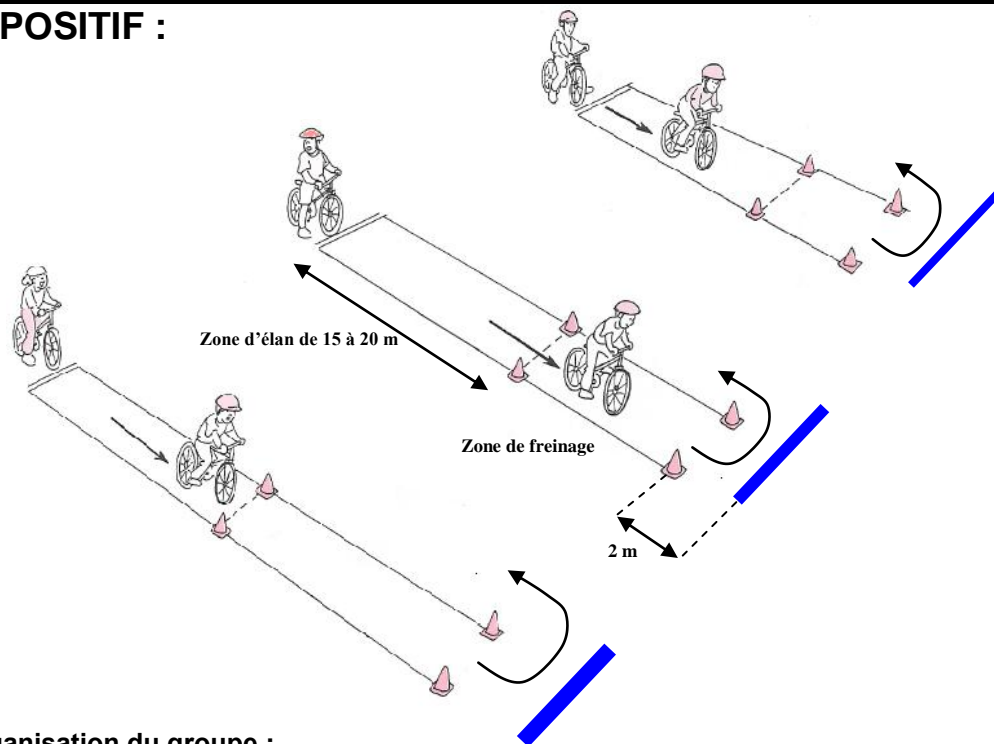


DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Par vagues de 4 ou 5 élèves selon le nombre de dispositifs.
- On revient au départ par la gauche.
- Le suivant part lorsque le précédent vire aux derniers plots.

Matériel :

- Plots et lattes

Sécurité :

- Respect du sens du retour.

CONSIGNES :

Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élán).
 Dans la zone de freinage, tu utilises **tes freins** de manière à réduire ta vitesse afin qu'elle te permette de tourner (à gauche) aux seconds plots, sans toucher la latte.
 Tu reviens au départ.

Attention ! On ne doit pas bloquer les roues !

REGULATION

Pour faciliter

- Reculer la latte en fin de parcours. (2,5m)

Pour complexifier

- Réduire à 1,5m l'éloignement de la latte.
- Zone de freinage courte (4 à 5m).
- Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...).

CE QUI EST A APPRENDRE

- Freiner efficacement c'est :
 - Anticiper et être toujours prêt à réagir (mains sur les freins)
 - Utiliser simultanément les deux freins
 - Ne pas bloquer les roues
- Adapter sa vitesse (doser son freinage) en fonction de la zone.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 l'exercice en réduisant ma vitesse, sans bloquer mes roues et en utilisant mes deux freins.