

DISPOSITIF :

Dans un espace rectangulaire de 4m x 3m, disposer deux plots. Il faut réaliser un circuit en huit autour de ces deux plots.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- 5 à 8 ateliers identiques

Matériel :

- 5 à 8 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- 10 à 16 plots

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

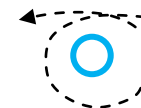
CONSIGNES :

Tu réalises un huit autour des deux plots, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

REGULATION

Pour faciliter

- Un seul plot et faire le tour de celui-ci sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre, ni toucher le plot.



- Elargir, voire supprimer la zone.

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- 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.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.