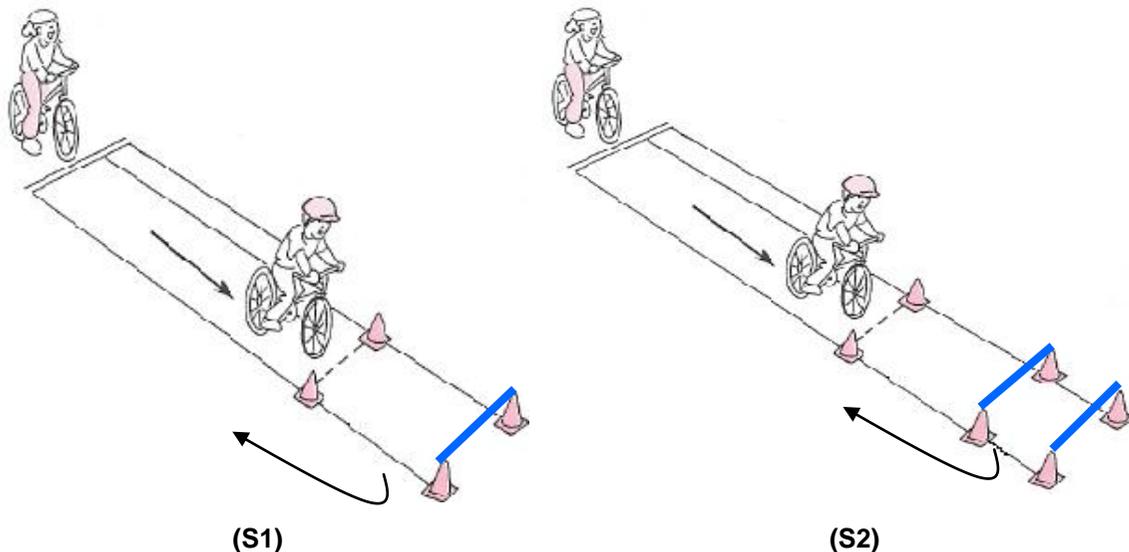


DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Groupes 4 ou 5 élèves selon le nombre de dispositifs.
- On revient au départ par la droite.
- Le suivant part lorsque le précédent est sur le retour.

Matériel :

- Plots et lattes

Sécurité :

- Respect du sens du retour.

CONSIGNES :

(S1) Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan).

Dans la zone de freinage, tu utilises **tes freins** de manière **t'arrêter** sans faire tomber la latte.

Tu reviens au départ par la droite.

(S2) Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan).

Dans la zone de freinage, tu utilises **tes freins** de manière **t'arrêter** pour faire tomber la première latte sans faire tomber la seconde. (freinage contrôlé)

Tu reviens au départ par la droite.

Attention ! On ne doit pas bloquer les roues !

REGULATION

Pour faciliter

- Pas de zone de freinage déterminée.
- Ne pas imposer de la vitesse.

Pour complexifier

- Réduire la zone de freinage
- Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...).
- Varier la distance entre les deux lattes (jusqu'à 30 cm) [S2]
- Varier la position sur le vélo (en danseuse).

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 (freinage) en fonction de la zone.
- Transférer le poids de son corps sur l'arrière (reculer ses fesses).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 l'exercice (à m'arrêter), sans bloquer mes roues et en utilisant mes deux freins.