

**DISPOSITIF :**



**L'organisation du groupe :**

- (S1) : 1 ficelle lestée d'une balle suspendue sur un parcours discontinu
- (S2) : 3 à 4 ficelles lestées dans un couloir continu d'une largeur maximale de 2m.
- 2 à 3 élèves par dispositif, le suivant part quand le précédent a franchi la ligne d'arrivée.
- 4 à 5 élèves par dispositif, le suivant part quand le précédent a esquivé le deuxième objet. (S2)

**Matériel :**

- Ficelles lestées suspendues à des arbres, buts,... (longueur des ficelles = garder une hauteur d'environ 60 cm par rapport au guidon)
- Lattes, tracés pour matérialiser le couloir.

**Sécurité :**

- Sens imposé de la circulation.

**CONSIGNES :**

Tout en circulant dans le couloir, tu esquives la balle suspendue, en maintenant la tête et les épaules d'un côté, et le VTT de l'autre.

**Tu ne dois ni sortir du couloir, ni mettre pied à terre, ni toucher la balle.**

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Elargir le couloir.
- Supprimer le couloir.
- Raccourcir les ficelles.
- Esquives unilatérales.

**Pour complexifier**

- Allonger les ficelles. (jusqu'à 45cm / guidon)
- Réduire la largeur du couloir.
- Enchaîner les esquives dans un espace continu (S2).
  - Esquives unilatérales.
  - Esquives alternées.
- Introduire le critère temporel
  - Temps maxi
  - Battre son record...
- Varier la position sur le vélo (en danseuse)
- Nature du terrain : herbe, dévers...

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Adapter sa vitesse en maîtrisant son équilibre.
- Transférer le poids de son corps tout en conservant son équilibre et en conservant sa trajectoire.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Je suis capable d'esquiver l'obstacle des deux côtés sans mettre pied à terre, ni sortir du couloir au moins 3 fois sur 4. (S1)
- Je suis capable d'enchaîner les esquives sans toucher les objets, ni mettre pied à terre et sans dévier de ma trajectoire, 3 fois sur 4. (S2)