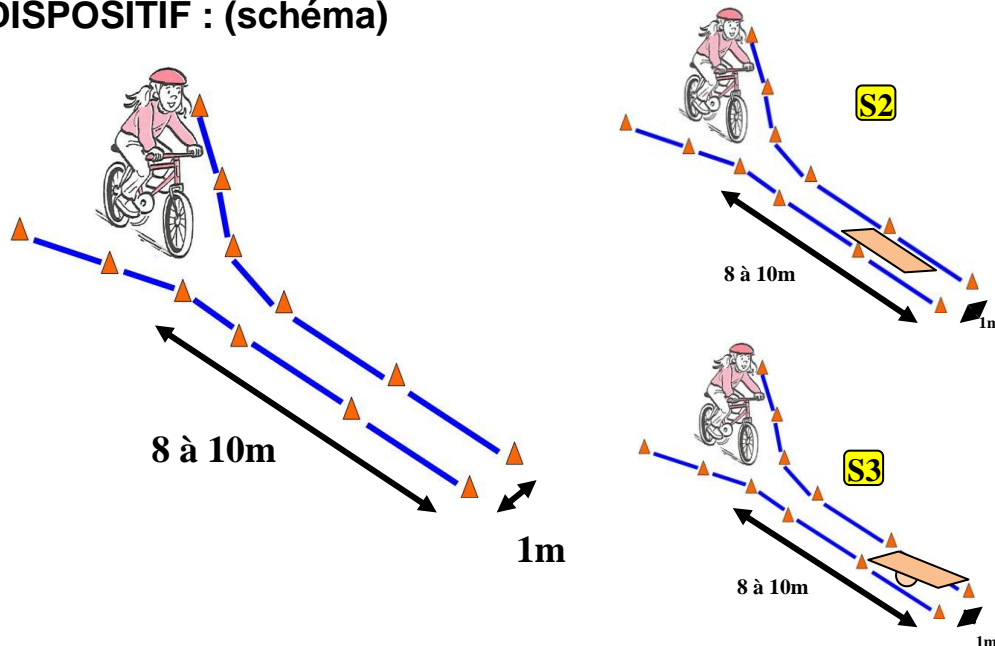


**DISPOSITIF : (schéma)**



**L'organisation du groupe :**

- 4 à 5 élèves par dispositif
- Le suivant part quand le précédent est sorti du couloir.

**Matériel :**

- Plots, lattes ou tracés au sol
- **Attention : la longueur de la bascule doit être supérieure à l'entraxe des vélos des élèves**

**Sécurité :**

- Retour sur le côté en dehors du dispositif.

**CONSIGNES :**

Vous devez suivre le sentier qui devient de plus en plus étroit.  
Vous ne devez ni vous arrêter, ni sortir du sentier.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Elargir le sentier (1,2m maxi)

**Pour complexifier**

- Dans la zone des 10m :
  - Je regarde sur le côté.
  - Je regarde vers l'arrière.
  - Je lâche une main.
  - Je lâche une main et je regarde vers l'arrière.
  - Je roule sur une planche posée au sol (S2).
  - **Je passe sur la bascule (S3).** (transfert du poids du corps d'avant en arrière)
- Le parcours à suivre est sinueux (attention : ne pas proposer des virages serrés qui nécessitent une prise de conscience de la dissociation des trajets des roues avant et arrière).

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Comprendre la relation existant entre sa vitesse et son équilibre.
- Dissocier les mouvements du buste, des bras pour conserver une trajectoire rectiligne.
- Décentrer son regard de la roue avant (regarder devant).
- **Se positionner vers l'avant dans la phase ascendante et vers l'arrière dans la phase descendante.(debout sur les pédales).**

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Je réussis au moins 3 passages sur 5 sans poser le pied au sol ni sortir du sentier (dans chaque variantes).