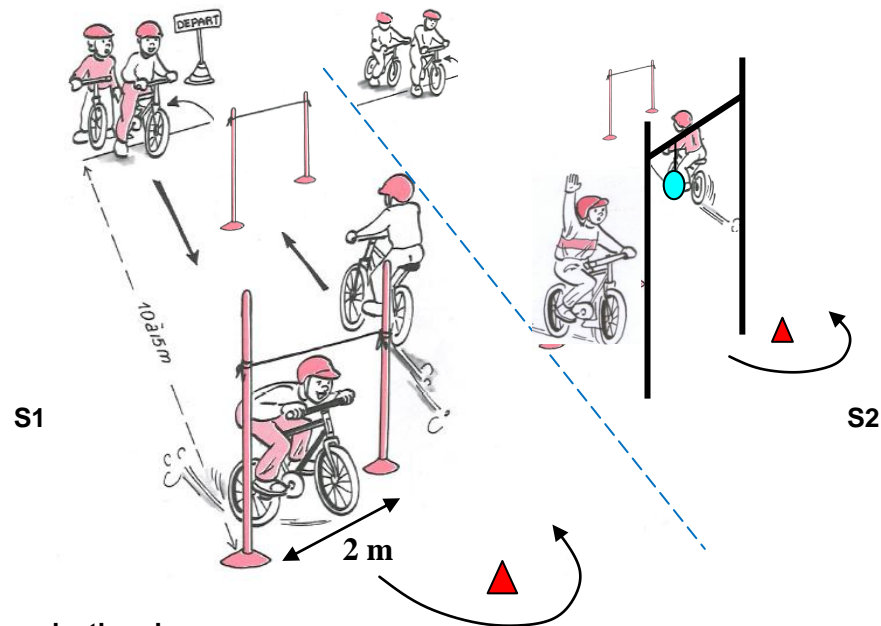


## DISPOSITIF :



### L'organisation du groupe :

- Sur terrain plat, groupes de 4 à 5 élèves par dispositif.
- Le suivant part quand le précédant franchit le premier obstacle.

### Matériel :

- Plots
- Poteaux et élastiques ou poteaux et lattes (cf acso) (hauteur des élastiques entre 20 et 30cm au dessus du guidon).

## CONSIGNES :

Vous passez sous les obstacles sans les toucher, ni vous arrêter, tout en conservant votre trajectoire.

## REGULATION

### Pour faciliter

- Augmenter la hauteur de l'obstacle.

### Pour complexifier

- Tracer un couloir de 1 m de large sous l'obstacle.(ou disposer deux coupelles entre lesquelles on doit passer).
- Varier la configuration du terrain (en montée, en descente).
- Varier les hauteurs sur le même parcours.
- Enchaîner plusieurs obstacles à intervalles irréguliers.
- Obstacle(s) en virage.
- Toucher un objet suspendu. (S2)
- Enchaîner toucher un objet suspendu et un passage sous un élastique bas. (S2)

## CE QUI EST A APPRENDRE

- Maîtriser son équilibre tout en conservant sa trajectoire.
  - Prendre appui sur les pédales à l'horizontale
  - Transférer ses fesses vers l'arrière
  - Fléchir son buste qui s'approche du guidon en tirant les coudes vers le bas.
  - Regarder tôt devant soi et anticiper, (notamment en montée = avoir suffisamment de propulsion pour réaliser les 3 actions citées ci-dessus).
  - Se mettre debout sur les pédales et lâcher une main. (S2)

## CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 4 passages sur 6 sans toucher les obstacles, ni mettre pied à terre.