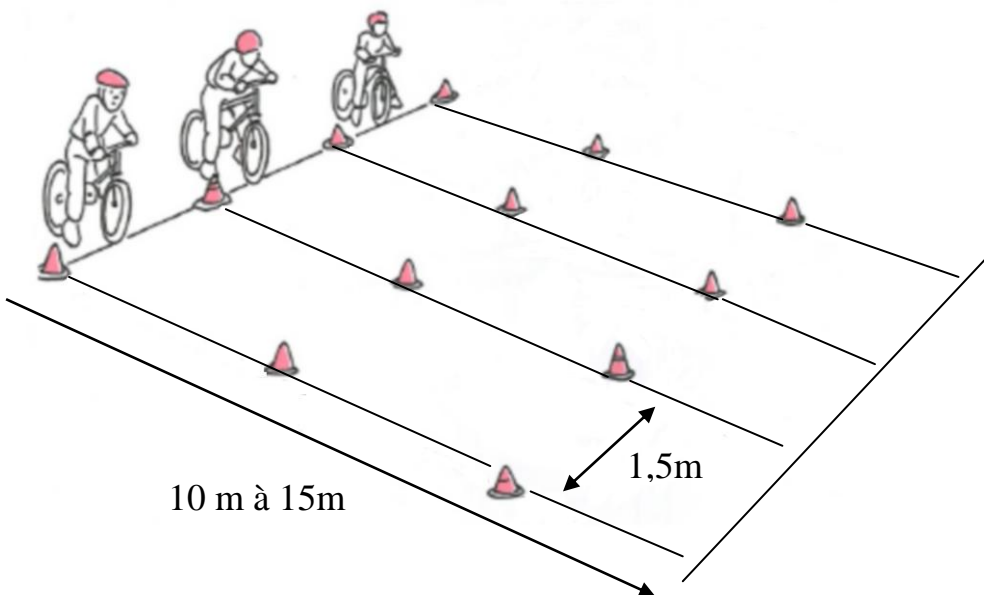


DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Groupe classe organisé en 5 groupes de 5 à 6 élèves.
- Travail par vague de 5 à 6 élèves.

Matériel :

- Plots et tracés au sol.

Sécurité :

- Retour au départ par l'extérieur en dehors de l'espace de travail.

CONSIGNES :

Au signal, vous démarrez en essayant d'aller le plus lentement possible jusqu'à la ligne d'arrivée, en restant toujours **assis** sur votre vélo.

Vous devez rester dans votre couloir et ne pas poser pied à terre.

Vous marquez un point à chaque fois que vous posez un pied à terre et que vous sortez de votre couloir.

Il faut donc obtenir le **moins possible** de points et être le dernier arrivé !

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir voire supprimer les couloirs, mais interdire les retours vers l'arrière.
- Temps imparti = 45 secondes : il faut franchir la ligne après les 45 secondes, en ayant le moins de points possible. (pas de concurrence directe avec les autres camarades).

Pour complexifier

- Couloir de 1 m de large.
- Imposer un temps minimal (1 min, 1 min 30 sec, 2 min).
- Changer la position sur le vélo (en danseuse).

CE QUI EST A APPRENDRE

- Adapter sa vitesse à la limite de la perte d'équilibre dans un espace limité.
- Maîtriser son équilibre.
- Réduire sa vitesse en :
 - Adaptant le type de propulsion (dosage dans le pédalage continu et /ou petits à coups en baissant et en relevant la pédale).
 - Utilisant les freins (doigts en permanence sur les leviers et freinage continu ou par à coups)

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de rester le plus longtemps possible dans le couloir, sans perdre l'équilibre et en gardant une trajectoire rectiligne.
- Durant le temps imparti, je réussis à obtenir moins de 3 points au moins deux fois sur 4 passages.