

SEANCE : S'arrêter rapidement en restant équilibré



CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>→ Enchaîner des actions sur le plat, en côte, en descente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'arrêter, repartir - S'arrêter, descendre du vélo - S'arrêter, pousser le vélo - S'arrêter, porter le vélo <p>→ Faire à 2 des concours de rapidité : ainsi après un « affrontement » sur 2 parcours parallèles effectués le plus rapidement possible, chacun devra terminer son parcours en s'arrêtant dans une zone très étroite en largeur et/ou en longueur (précision de l'arrêt).</p>	<p>Sur un parcours, délimiter par des plots ou de la craie, des zones de freinage au sol</p>	<p>→ Je suis capable de m'arrêter de façon équilibrée 8 fois sur 10 dont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 fois avec pose du pied droit - 4 fois avec pose du pied gauche <p>→ Je freine, me positionne dans une zone de longueur de 2,5 fois la longueur de mon vélo où je « fais du surplace » pendant 4 secondes et je repars sans poser le pied au sol.</p>	

COMMENT FAIT-ON ?

Pour simplifier :

Limiter le nombre d'actions à réaliser

- Je freine progressivement (anticipation)
- Je déséquilibre mon vélo pour amener mon pied au sol, l'autre restant sur la pédale
- Je suis capable d'enchaîner des actions : descendre, pousser, soulever, repartir avec une trajectoire rectiligne.
- Je privilégie le frein arrière et utiliser le frein de manière non continue.

Pour aller plus loin :

Ajouter une contrainte de temps

Nous préférons travailler l'arrêt équilibré en posant le pied droit au sol, pour 3 raisons :

- 1- L'enfant descendra côté accotement ou trottoir
- 2- Son pied gauche ne se posera pas sur la route
- 3- Dans le cas où l'arrêt n'est que temporaire, le groupe peut repartir immédiatement (pédale gauche prête en haut !)