

SITUATION 2

S'ARRETER RAPIDEMENT EN RESTANT EQUILIBRE

Pourquoi ?

L'arrêt à vélo (seul ou en groupe) modifie l'équilibre entraînant des risques de chute :

Il faut apprendre à :

- freiner progressivement
- privilégier le frein arrière et utiliser le frein de manière non continue.

L'arrêt équilibré permet de poser un seul pied au sol, l'autre restant sur la pédale (disponibilité pour un nouveau départ)

Situations (seul ou en groupe)

→ Enchaîner des actions sur le plat, en côte, en descente :

- s'arrêter, repartir
- s'arrêter, descendre du vélo
- s'arrêter, pousser le vélo
- s'arrêter, porter le vélo

→ 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).

Critères de réalisation

- 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.

Critères de réussite

- Je suis capable de m'arrêter de façon équilibrée 8 fois sur 10 dont :
 - 4 fois avec pose du pied droit
 - 4 fois avec pose du pied gauche

Après arrêt, j'enchaîne une action de mon choix (pousser, soulever mon vélo, redémarrer)

→ Je parcours une distance le plus rapidement possible (en moins de X secondes) tout en étant capable de m'arrêter en étant équilibré dans une zone étroite

→ 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.

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 !)