

SITUATION 6

GARDER SA TRAJECTOIRE DANS UN ESPACE ETROIT À VITESSE PLUS OU MOINS GRANDE

Pourquoi ?

Se déplacer en groupe ou seul nécessite souvent de rouler lentement et sans écart. Les risques sont présents, principalement au démarrage ou lorsqu'une voiture est sur le point de doubler.

Situations

- Démarrer dans un couloir ou entonnoir matérialisé par des lattes
- Rouler sur des madriers stables ou à bascule
- Effectuer un parcours sinueux présentant de nombreuses difficultés, seul ou sous forme compétitive à 2.
- Réaliser un passage le plus lentement possible dans une zone (vers le « surplace »), seul ou sous forme compétitive à 2.

Critères de réalisation

- J'ai une trajectoire rectiligne (ne pas toucher les lattes, ne pas descendre du madrier) quelle que soit la vitesse demandée (le plus vite possible ou le plus lentement possible).

Critères de réussite

- Je réussis 8 passages sur 10 sans poser le pied au sol
- Je réussis le plus vite possible 8 passages sur 10 en moins de X secondes
- Je réussis le plus lentement possible 8 passages sur 10 en plus de X secondes, je réalise un « surplace » dynamique.

Il est nécessaire de varier le rythme dans toutes les situations proposées sur ce thème.