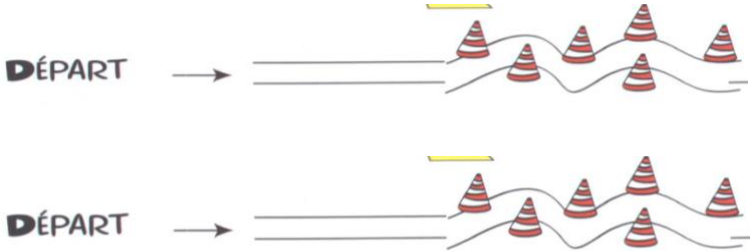


SEANCE : SLALOMER SANS RISQUE

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
→ Faire à 2 des concours de rapidité (chronomètre) sur slaloms parallèles. Essayer de battre son propre record à chaque fois en respectant : Le virage a été effectué pédale intérieure en bas → Idem en descente.	Arriver au bout du parcours sans poser le pied au sol Ou Arriver le premier au bout du parcours		→ J'ai réussi 8 parcours sur 10 (pédale intérieure placée) → J'ai réussi 8 parcours sur 10 en moins de X secondes → Je suis capable, après avoir pris de la vitesse, d'effectuer 8 slaloms sur 10 correctement, sans pédaler vers l'avant (le rétropédalage permet de replacer sa pédale intérieure en haut).

COMMENT FAIT-ON ?

Pour simplifier :

Position des plots pour le slalom (limiter la courbe des virages)

→ Je suis capable de placer correctement ma pédale avant le virage de 2 façons :

- soit en pédalant en avant et en arrêtant de pédaler au bon moment
- soit en pédalant en arrière (plus difficile mais bien pratique)

Pour aller plus loin :

Position des plots, augmenter la courbe des virages

Il faudrait alterner portes faciles et difficiles :

- sur une porte de slalom « facile », l'élève a tendance à oublier la nécessité de replacer sa pédale
- sur une porte de slalom « difficile », cela s'impose à l'élève

