

SITUATION 4

ADAPTER SA CONDUITE AUX DIFFERENTS TERRAINS

Pourquoi ?

Sur route ou en forêt, l'élève sera confronté à des accidents de terrain (trous, bosses, plaques d'égouts, trottoirs...)

Il faudra faciliter ces passages délicats en proposant des situations variées, attention et efforts.

Situations

- Effectuer un parcours matérialisé avec des lattes de bois ou des madriers au sol
- Franchir une échelle posée au sol
- Réaliser un circuit sur terrains non goudronnés (gravier, sable...)

Critères de réalisation

Franchir un obstacle bas :

- J'exerce une traction verticale sur le guidon afin de soulever la roue avant pour franchir l'obstacle
- Je coordonne poussée(s) sur les pédales et traction des bras
- Je suis capable de me lever de la selle lorsque l'obstacle est à l'aplomb du pédalier
- Je retrouve un équilibre derrière l'obstacle pour enchaîner une nouvelle tâche grâce à ma trajectoire rectiligne

Amortir un accident de relief :

- J'alterne les positions :
 - assis sur la selle
 - debout sur les pédales et j'amortis avec les bras.
- Derrière l'accident de relief, j'ai une trajectoire rectiligne, je reste dans un couloir matérialisé par des lattes.

Critères de réussite

Franchir un obstacle bas :

- Je suis capable de franchir 8 fois sur 10 un obstacle de X cm d'épaisseur

Amortir un accident de relief :

- Je suis capable d'amortir 8 accidents de relief sur 10, je reste dans le couloir balisé.

En roulant, le franchissement d'un obstacle ou d'un accident de relief peut entraîner des chutes – si ce franchissement est subi et non maîtrisé –
L'alternance « debout sur les pédales »- « assis sur la selle » facilite la conduite du vélo.