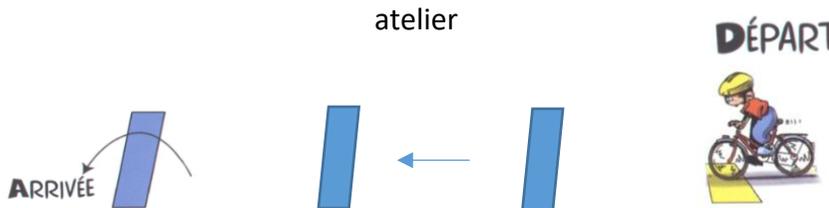


# SEANCE : POUSSER ET POSER SON VELO



CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>→ Enchaîner arrêt, marche, pose du vélo, remontée sur le vélo à l'arrêt ou en « trottinette »</p> <p>→ Marcher à côté du vélo dans une descente (utiliser le frein)</p> <p><b>Toutes ces actions peuvent être faites au travers d'un "Jacques a dit"</b></p>	<p>Effectuer un départ dans un couloir ou un entonnoir.</p> <p>Décrocher une partie de la situation de référence pour en faire un atelier</p> 	<p>→ Je réalise un parcours le plus rapidement possible et sans faute. Ce parcours m'amène à marcher, à courir à côté de mon vélo en le poussant, sur différents terrains, avant de le poser.</p>	

## COMMENT FAIT-ON ?

### Pour simplifier :

- ne pas imposer de déplacement dans un premier temps

- Je suis du bon côté en fonction de la situation (Route – vélo – élève )
- Je place ma pédale de façon à ne pas me blesser en la heurtant
- Je sais utiliser le frein

### Pour aller plus loin :

De plus en plus vite

### Pousser son vélo

Il est souvent conseillé à l'enfant de pousser son vélo en étant côté opposé à la chaîne pour ne pas se salir. C'est plutôt en fonction de la situation que l'enfant choisira son côté :

- s'il roule dans le sens de la circulation, sur le bas-côté, il lui faudra être côté chaîne (marche sur le bas-côté, « vélo en protection »)
- sur un parking, il lui faudra parfois se placer entre le vélo et une voiture à l'arrêt pour ne pas la rayer.

### Poser son vélo

Poser son vélo, c'est :

- faire en sorte qu'il ne soit pas une gêne / qu'il soit disponible / qu'il ne s'abîme pas.

Veiller à ne jamais mettre le dérailleur côté sol (sable, coups)