

SITUATION 1

DEMARRER RAPIDEMENT AVEC UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE

ETRE CAPABLE DE DEMARRER RAPIDEMENT, PREPARER SA PEDALE

Pourquoi ?

Démarrer avec une trajectoire rectiligne est un critère individuel de sécurité (pas d'écart dangereux). Démarrer rapidement pour chaque élève d'un groupe est aussi une nécessité : on évite ainsi les espaces trop importants entre les élèves qui rallongent la dimension du peloton et qui créent des intervalles où des voitures peuvent « s'engouffrer » au niveau des intersections. De plus, lorsque ces espaces se créent les élèves veulent ensuite les combler entraînant par là même des phénomènes « d'accordéon » qui augmentent les risques de chute.

Situations

- sur du plat ↘
- Démarrer par deux ou par trois en effectuant une course de vitesse
- en côte ↗

→ Varier les positions de pédales au départ (droite en haut, gauche en haut)

→ Effectuer un départ dans un couloir ou un entonnoir.

Toutes ces situations peuvent se faire individuellement ou en groupe sous formes jouées ou compétitives.

Critères de réalisation

- J'ai choisi le bon développement en fonction du terrain (plat, côte...)
- Je prépare ma pédale
- Je démarre en « danseuse » avant de m'asseoir sur la selle
- J'ai une trajectoire rectiligne.

Critères de réussite

- Je suis capable de faire 8 démarrages sur 10 avec l'une ou l'autre pédale en haut
- Je suis capable de démarrer (8 fois sur 10) dans un « entonnoir » sans toucher les lattes posées au sol
- Je suis capable (8 fois sur 10) départ à l'arrêt de franchir une distance de X mètres en moins de Y secondes

Si nous travaillons le départ avec l'une ou l'autre des pédales en haut, nous encourageons le départ avec pédale gauche en haut, en effet :

- lors d'un départ en groupe il est ainsi plus facile à l'adulte de vérifier que tout le monde est prêt à partir
- le pied libre reste sur le trottoir ou sur le bas-côté et non sur la route (moins de risque d'être accidenté).
- l'écart du cycliste, s'il y en a, se fera au démarrage vers le côté droit de la route.