

SITUATION 3

SLALOMER SANS RISQUE

Pourquoi ?

Des chutes peuvent survenir suite à un accrochage de pédale au sol.

C'est toujours la pédale intérieure au virage qui accroche.

Avoir la pédale intérieure en haut se justifie pour 2 raisons :

- pas de risque d'accrochage
- reprise du pédalage plus précoce et plus efficace après le virage.

Situations

→ Faire à 2 des concours de rapidité sur slaloms parallèles.

Barème : 0 point, 2 points ou 3 points :

- 0 point : un virage a été effectué pédale intérieure en bas (même si on franchit le premier la ligne d'arrivée)
- 2 points : parcours correct mais classé 2^{ème}
- 3 points : parcours correct et classé 1^{er}

→ Idem en descente.

Critères de réalisation

→ 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)

Critères de réussite

→ 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).

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