

SITUATION 5

MAITRISER SA VITESSE EN DESCENTE

Pourquoi ?

Il s'agit ici d'adapter sa vitesse tout au long d'une descente ; 3 points sont importants :

- Ne pas prendre trop de vitesse
- Maîtriser le freinage (alterner : freinage sans blocage - laisser aller sans freiner)
- Rester équilibré sur son vélo

Situations

- Démarrer, dans une descente, au bon moment en laissant un espace important avec mon prédécesseur
- Respecter le signal donné par l'adulte
- Adapter sa vitesse à la nature du sol
- Respecter les zones de freinage matérialisées au sol.

Critères de réalisation

- Je démarre au bon moment en respectant les intervalles (temps - espace) avec celui qui me précède en fonction de la déclivité et de la visibilité
- Je ne pédale que si la pente me le permet ; je freine au moment opportun suivant le balisage au sol (zone longue : je freine, zone courte : je laisse aller – voir vidéo -)
- Je profite de l'élan en fin de pente pour gravir la côte suivante plus facilement.

Critères de réussite

- Je respecte le signal de l'adulte
- Je maintiens un écart constant avec mon prédécesseur
- Je réalise une descente dans un temps compris entre X et Y secondes
- Je suis capable de m'arrêter au cours de la descente dans un intervalle de moins de 5 mètres.

Réaliser une descente avec un groupe suppose que les adultes recensent au préalable les risques :

- virages
- intersections rencontrées dans la descente
- déclivités
- obstacles (voitures garées, pommes de pins, branches sur le sol)
- accidents de terrain (bosses, creux...)

Pour une descente difficile, nous conseillons de répartir les adultes sur le parcours avant de donner l'autorisation au premier enfant de l'effectuer. A intervalle régulier, les enfants démarreront au signal de l'adulte restant en haut.

Le ou les adultes présents en bas de la descente assureront l'arrêt dans un endroit protégé.