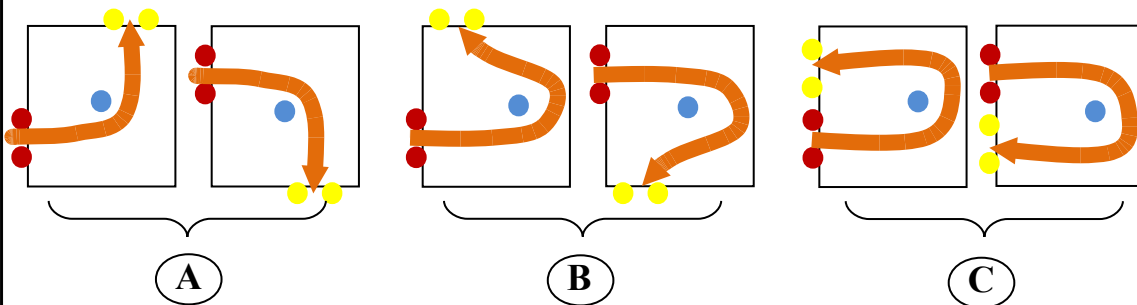


DISPOSITIF :

Dans des espaces carrés de 3 m de côté, il s'agira de réaliser un trajet imposé. Des entrées et sorties de zone sont matérialisées par des plots, coupelles ou autre matériel (bouteilles en plastique). Plot de contournement dans chaque zone.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- Chaque atelier est doublé. (Aussi, chaque atelier est proposé dans les deux sens de rotation => 12 zones.

Nb : Au départ, 6 zones A, 4 zones B et 2 zones C pour permettre une fréquence de passages et une certaine fluidité. En fonction de l'évolution, des zones A se transformeront en B ou C pour garantir une quantité optimale de l'activité de l'élève.

Matériel :

- 12 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- Plots, coupelles, bouteilles en plastique

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises la figure imposée, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

Si tu as réalisé la figure A dans les deux sens, tu peux passer à la suivante. Etc...

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la zone
- Supprimer la zone et se focaliser sur la trajectoire (entrée, contournement, sortie)

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse. - une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maîtrise de sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois et Jean Marc CLUZEAU CPC EPS Beaune