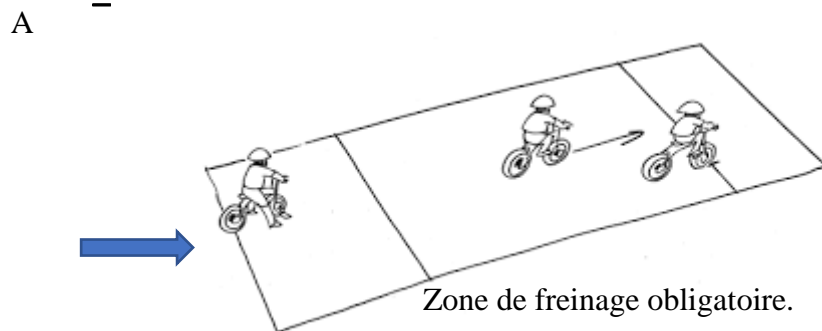


séance 3	DECOUVERTE DE L'ACTIVITE <u>PILOTER</u>	Situation d'apprentissage : Épreuve de Maniabilité : Freinage.	C 2
----------	--	--	-----

DISPOSITIF :

Se déplacer dans un couloir de 10 mètres de longueur sur 1 mètre de largeur.



Matériel : situation A : Deux traits au sol pour matérialiser la zone de freinage.

situation B : deux cônes une latte posée dessus X 2

Organisation du groupe : -demi groupe passage individuel.

Consignes:

-tu pédales le plus vite possible et tu dois freiner entre les deux traits (situation A)

-tu pédales le plus vite possible et tu freines au dernier moment pour faire tomber la première latte mais ne pas faire tomber la latte suivante (situation B)

Pour faciliter

-ne pas imposer de la vitesse.

Pour compliquer

S A- imposer de ralentir sans s'arrêter (jouer sur e changement de vitesse).

S B- imposer une zone obligatoire de freinage de plus en plus proche de la latte.

-effectuer le déplacement en danseuse.

CE QUI EST A APPRENDRE

-savoir gérer son freinage, mains sur les freins, en utilisant le frein arrière et de moindre intensité le frein avant pour équilibrer le vélo. Transfert du poids du corps vers l'arrière.

CRITERES TEMPS DE REUSSITE :

-Je suis capable de freiner mon vélo dans une zone déterminée.

-Je suis capable de maîtriser mon freinage le plus près possible en B.