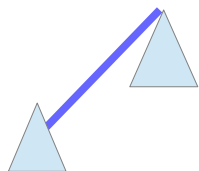


" La Vététiste" experte en freinage.

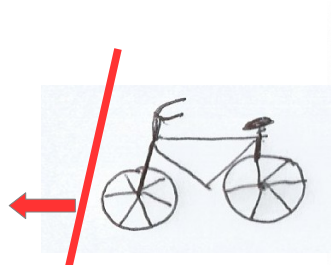
Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe (ou dans la cour) le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux **et où ils t'autorisent à rouler.**

Tu prends ton vélo. Tu places deux plots (deux bouteilles d'eau en plastique, lestées) sur lesquelles tu places **une baguette plate.**



Tu mets ton casque avant de monter sur ton vélo..



CONSIGNES :

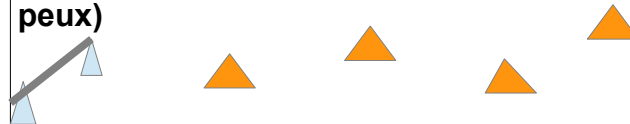
tu montes sur ton vélo et tu roules normalement , en sécurité, en direction de la barre (bleue sur le dessin). Tu dois freiner le plus près possible de la barre sans la faire tomber.

Tu travailles ton équilibre, ton pilotage et ton freinage.

Rappel : Pour freiner en vélo on utilise le frein arrière avec sa main droite et un tout petit peu la main gauche. Tu laisses bien tes pieds sur les pédales tant que le vélo n'est pas arrêté.

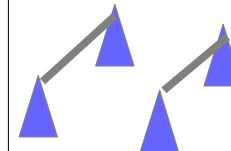
Pour compliquer .

1/ Tu essaies de rallonger la distance. (si tu peux)



tu peux rajouter un slalom avant.

2/ Tu places deux barres espacées de 30cm. Tu roules et tu dois freiner pour faire tomber la première barre sans faire tomber la deuxième.



Attention ! On ne doit pas bloquer les roues !

Tu dois pouvoir le réussir au moins deux fois sur cinq essais.

4/ tu peux rajouter un slalom sur le côté pour revenir...etc.

Maintenant tu peux lancer des défis aux copains .