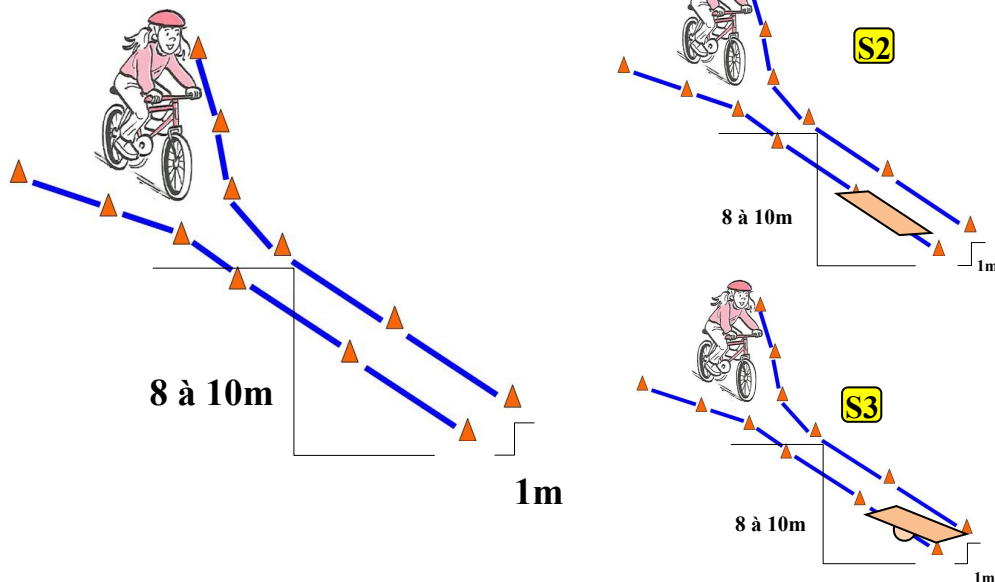


DISPOSITIF : (schéma)



L'organisation du groupe :

- 4 à 5 élèves par dispositif
- Le suivant part quand le précédent est sorti du couloir.

Matériel :

- Plots, lattes ou tracés au sol

Sécurité :

- Retour sur le côté en dehors du dispositif.

CONSIGNES :

Vous devez suivre le sentier qui devient de plus en plus étroit.
 Vous ne devez ni vous arrêter, ni sortir du sentier.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir le sentier (1,2m maxi)

Pour complexifier

- Dans la zone des 10m :
 - Je regarde sur le côté.
 - Je regarde vers l'arrière.
 - Je lâche une main.
 - Je lâche une main et je regarde vers l'arrière.
 - Je roule sur une planche posée au sol (S2).
 - Je passe sur la bascule (S3). (transfert du poids du corps d'avant en arrière)
- Le parcours à suivre est sinueux (attention : ne pas proposer des virages serrés qui

CE QUI EST A APPRENDRE

- Comprendre la relation existant entre sa vitesse et son équilibre.
- Dissocier les mouvements du buste, des bras pour conserver une trajectoire rectiligne.
- Décentrer son regard de la roue avant (regarder devant).
- Se positionner vers l'avant dans la phase ascendante et vers l'arrière dans la phase descendante.(debout sur les pédales).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 3 passages sur 5 sans poser le pied au sol ni sortir du sentier (dans chaque variantes).