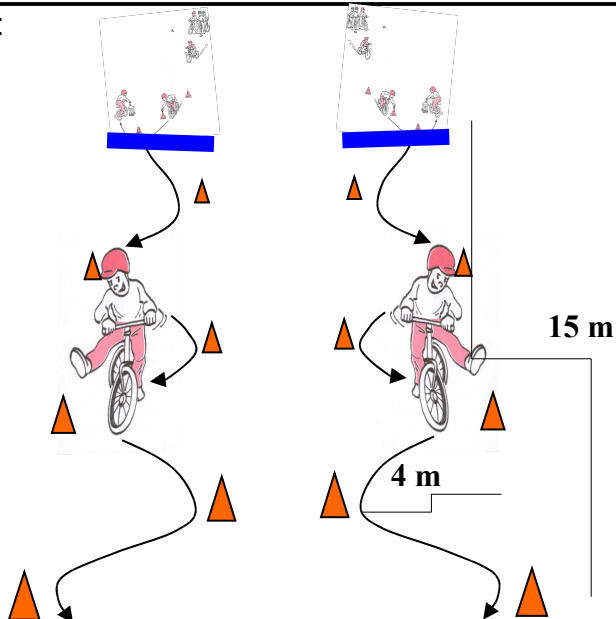


**DISPOSITIF :**



**L'organisation du groupe :**

- Groupe 4 à 5 élèves par dispositif.
- Le départ est donné simultanément.
- Organiser le retour en dehors du dispositif.

**Matériel :**

- 4 à 6 plots par dispositifs
- Lattes (départ)

**Sécurité :**

- Retour par le côté (à déterminer).

**CONSIGNES :**

Les plots sont disposés en quinconce et forment un couloir.

Au signal de départ, vous vous dirigez vers chaque plot, en restant à l'intérieur du couloir.

A chaque plot, vous posez le pied dessus : on change de pied au cône suivant...

Vous êtes chronométrés : le temps démarre dès que la roue avant franchit la latte et s'arrête à la dernière pose de pied.

**Faire tomber un cône ou manquer l'un d'eux, ajoute 3 secondes à chaque fois au temps final.**

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Pas de chronométrage.
- Moins de plots.
- Réduire la largeur du couloir (1m) de manière à avoir une trajectoire rectiligne et à ne se consacrer qu'à la pose de pied.
- Plots alignés : enchaîner la pose du même pied à chaque plot (faire les deux côtés).
- Espacer les plots pour permettre un temps de rééquilibrage plus important.

**Pour complexifier**

- Augmenter le nombre de plots sur le même dispositif (enchaînement de poses de pied plus rapide avec une trajectoire encore plus sinueuse).
- Imposer le temps minimum.
- Remplacer les plots par des coupelles (plus basses, d'où la nécessité de construire un nouvel équilibre : supprimer l'appui sur la selle)

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Transférer le poids du corps de part et d'autre du vélo.
- Adapter sa vitesse à l'espace donné.
- Maîtriser son équilibre et sa trajectoire en variant les appuis.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Je suis capable de réaliser l'exercice sans erreur au moins 4 fois sur 6.
- J'ai amélioré mon temps.