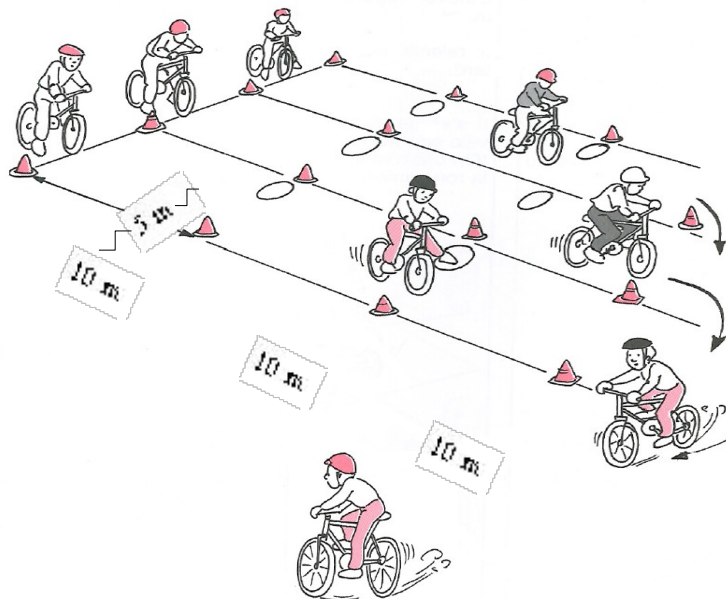


DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- En colonnes, selon le nombre possible de couloirs (3 à 4).
- Travail par vagues de 3 à 4 élèves. La vague suivante part au moment où le dernier élève de la précédente quitte le deuxième cerceau.

Matériel :

- Plots
- Cerceaux

Sécurité :

- Retour en dehors des couloirs, par un côté. (ou deux côtés si possibilité).

CONSIGNES :

aux élèves :

- Tu te places à gauche de ton VTT, tu montes et tu démarres.
- Tu t'arrêtes au niveau de chaque cerceau, en posant le pied gauche dans celui-ci, puis tu redémarres.
- Tu reviens par le(s) côté(s), au point de départ où tu t'arrêtes et descends de VTT.
- Vous effectuez 5 passages chacun.
- **Attention ! Tu dois t'arrêter complètement en posant le pied dans le cerceau et sans le toucher**

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la taille du cerceau.
- Un seul cerceau.

Pour complexifier

- Idem mais départ à droite et pose pied droit.
- Pose alternative pied droit, pied gauche.
- Départ en enjambant la selle.
- Couloirs non rectilignes.
- Jouer sur la nature et la déclivité du terrain.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Transférer le poids de son corps d'un côté et de l'autre du VTT.
- Adapter et maîtriser sa vitesse dans un espace restreint.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis 3 passages sur 5 sans toucher les cerceaux.