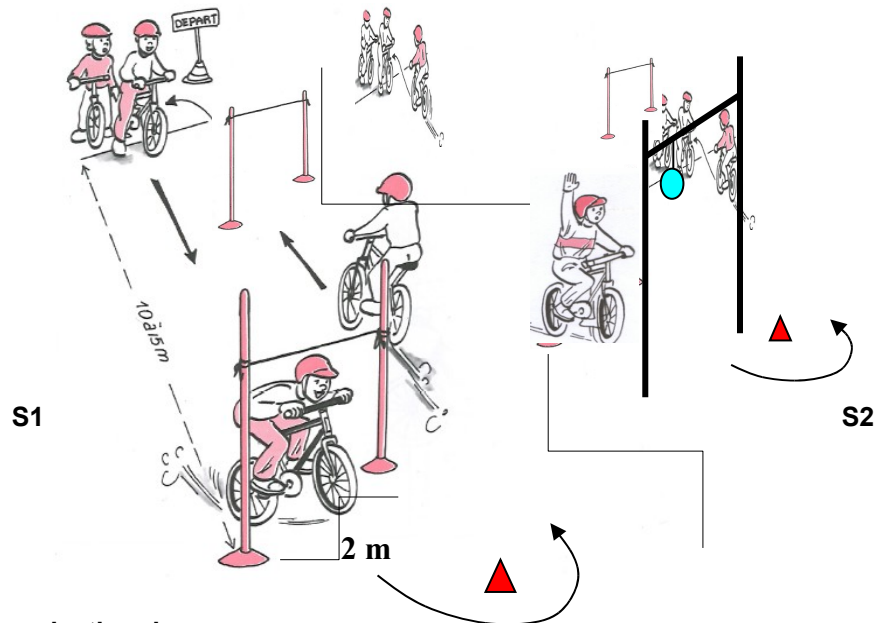


**DISPOSITIF :**



**L'organisation du groupe :**

- Sur terrain plat, groupes de 4 à 5 élèves par dispositif.
- Le suivant part quand le précédent franchit le premier obstacle.

**Matériel :**

- Plots
- Poteaux et élastiques ou poteaux et lattes (cf acso) (hauteur des élastiques entre 20 et 30cm au dessus du guidon).

**CONSIGNES :**

Vous passez sous les obstacles sans les toucher, ni vous arrêter, tout en conservant votre trajectoire.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Augmenter la hauteur de l'obstacle.

**Pour complexifier**

- Tracer un couloir de 1 m de large sous l'obstacle.(ou disposer deux coupelles entre lesquelles on doit passer).
- Varier la configuration du terrain (en montée, en descente).
- Varier les hauteurs sur le même parcours.
- Enchaîner plusieurs obstacles à intervalles irréguliers.
- Obstacle(s) en virage.
- Toucher un objet suspendu. (S2)
- Enchaîner toucher un objet suspendu et un passage sous un élastique bas. (S2)

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Maîtriser son équilibre tout en conservant sa trajectoire.
  - Prendre appui sur les pédales à l'horizontale
  - Transférer ses fesses vers l'arrière
  - Fléchir son buste qui s'approche du guidon en tirant les coudes vers le bas.
  - Regarder tôt devant soi et anticiper, (notamment en montée = avoir suffisamment de propulsion pour réaliser les 3 actions citées ci-dessus).
  - Se mettre debout sur les pédales et lâcher une main. (S2)

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Réussir au moins 4 passages sur 6 sans toucher les obstacles, ni mettre pied à terre.