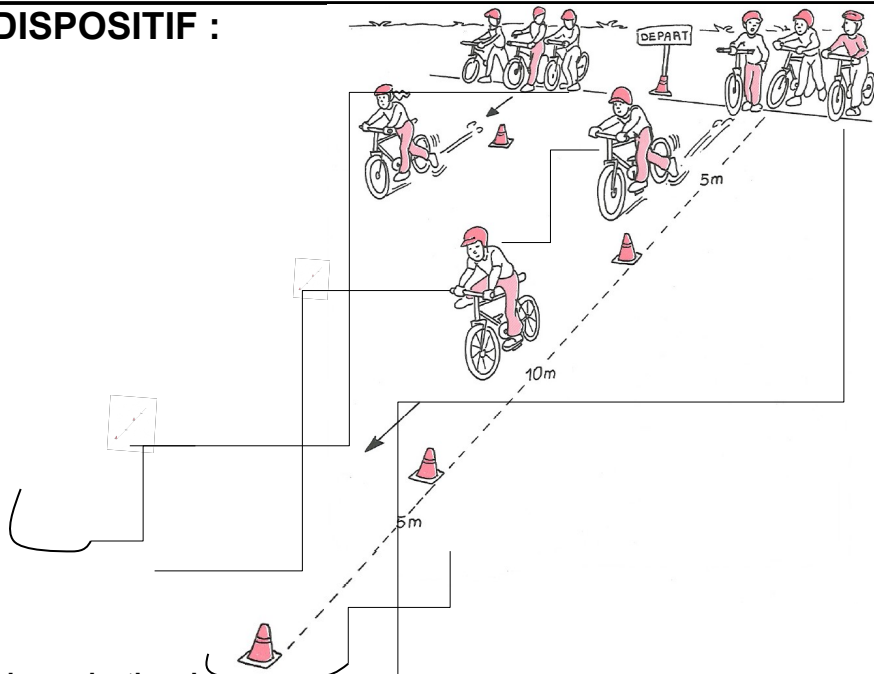


DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Parcours en ligne droite de 20m. (l'aller-retour est matérialisé pour chaque groupe)
- 4 à 5 élèves par parcours.

Matériel :

- Plots.
- Tracés au sol.

Sécurité :

- Respecter le sens de rotation
- Départ du suivant, quand le camarade précédent est assis sur sa selle.

CONSIGNES :

1^{er} passage : Tu mets ton pied gauche sur la pédale gauche.
Avec l'autre pied, tu pousses (comme tu le fais en trottinette) et tu prends de la vitesse.
Arrivé au premier plot, tu enjambes la selle et tu pédales jusqu'au second plot.
Entre le second et le troisième plot, tu ralentis et enjambes à nouveau la selle pour descendre de ton VTT.

Pour le retour, tu changes de pied (pied droit sur pédale droite).

2^{ème} passage et suivants : Tu travailles du côté où tu es le plus à l'aise.

REGULATION

Pour faciliter

- Evolution libre (absence de zones), mais sens imposé pour la sécurité.

Pour complexifier

- Enchaîner, patiner-enjamber-pédaler-enjamber-patiner....
- Aller du côté préférentiel, retour du moins bon.
- Travail exclusivement du « mauvais côté ».
- Agir sur la largeur d'évolution du couloir d'évolution. (2m, 1m)

CE QUI EST A APPRENDRE

- Garder les bras tendus pour s'éloigner du VTT.
- Comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un minimum de vitesse pour construire un équilibre (dynamique).
- Allonger la « durée » de la poussée
- Gérer sa vitesse.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis 7 passages sur 10 sans m'arrêter.
- Je réussis 7 passages sur 10 sans m'arrêter ni sortir du couloir.