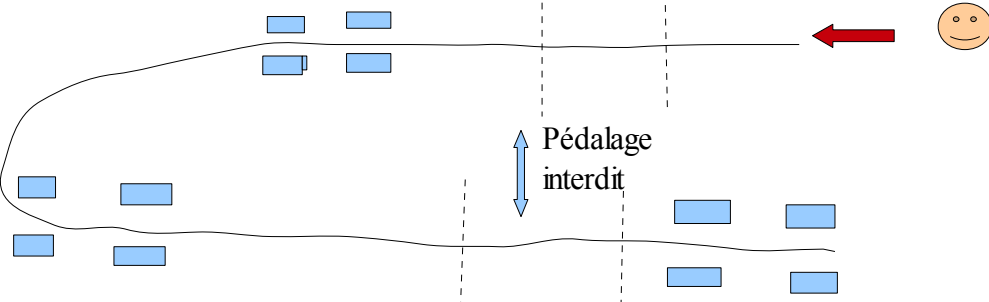


séance 1	DECOUVERTE DE L'ACTIVITE <u>SE PROPULSER</u>	Situation d'apprentissage : Épreuve de Maniabilité : <i>PEDALAGE ET ELAN SUFFISANT.</i>	C 3
----------	---	---	-----

DISPOSITIF :
Se déplacer dans un parcours qui répertorie des zones où le vttiste doit passer ces dernières les manivelles à l'horizontal pour ne pas toucher l'obstacle .Ceci implique que avant ces zones l'élève ait donner une vitesse suffisante à son vélo.



Matériel : briques asco.

Organisation du groupe : -demi groupe passage individuel.

Consignes:
A/Tu pédales pour donner de la vitesse au vélo. Tu arrêtes de pédaler pour passer entre les briques en plaçant tes manivelles à l'horizontal pour ne pas toucher ces dernières.
B/ Tu pédales pour donner de la vitesse au vélo. Tu arrêtes de pédaler dans la zone repérer et soit passes l'obstacle comme en A, soit tu effectues une reprise de pédalage avant l'obstacle pour le passer comme en A.

<p><u>Pour faciliter</u> -Ne pas imposer de zone de non pédalage.</p>	<p><u>Pour compliquer</u> -réduire le couloir. -imposer des zones de non pédalage (situation B) -imposer un temps minimum. -effectuer le déplacement en danseuse. -imposer des pénalités si les briques tombent.</p>
<p>CE QUI EST A APPRENDRE -adapter sa vitesse et son pédalage pour passer la zone sans heurter les pédales. , dans un espace restreint , maitriser son équilibre, sa vitesse et la maniabilité du vélo ,. -Ne pas avoir trop de vitesse pour passer l'obstacle trop vite et manquer de temps pour préparer la difficulté suivante.</p>	
<p>CRITERES TEMPS DE REUSSITE : Je suis capable de passer une zone à obstacles sans pédaler avec une vitesse suffisante pour la dépasser en toute sécurité.</p>	