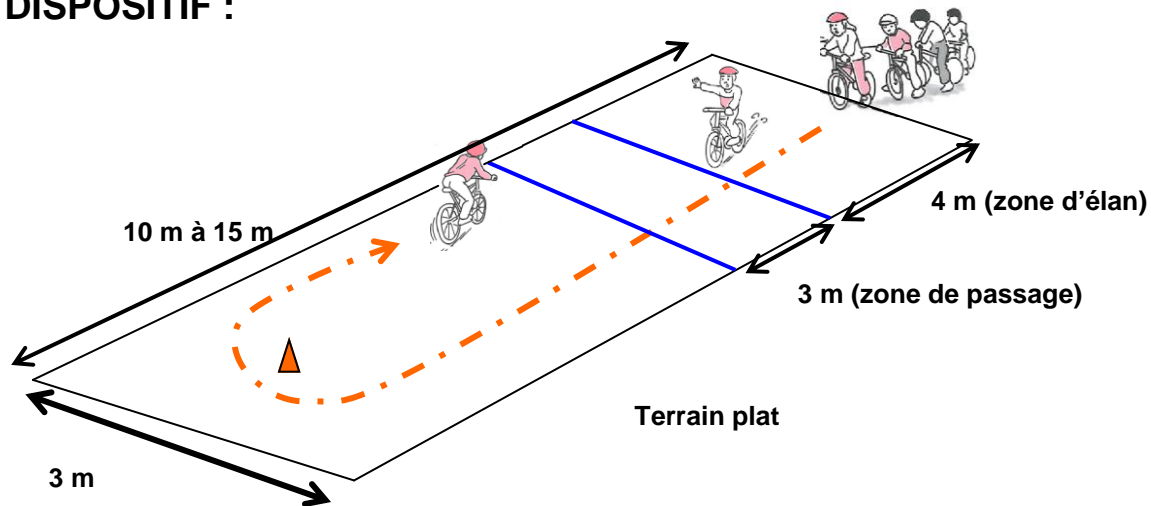


**DISPOSITIF :**



**L'organisation du groupe :**  
 - 2 Equipes de 4 à 5 élèves par dispositif (l'une est actrice, l'autre chronométreuse et inversement)

**Matériel :**  
 - Par dispositif : 1 plot (*un anneau relais, une balle relais*)  
 - Tracés au sol

**Sécurité :**  
 - Déterminer le sens de circulation au sein d'un dispositif

**CONSIGNES :**

Vous allez faire un relais lenteur : il faut réaliser le parcours le plus lentement possible, **sans perdre l'équilibre, ni sortir de la zone, ni faire demi-tour.**

Le passage de relais doit se réaliser obligatoirement dans la « zone de passage » sous peine de pénalité.

Le relayeur dispose d'une « zone d'élan » dans laquelle il se positionne et circule sur son vélo pour arriver dans la zone de passage où le passage de témoin doit s'effectuer en roulant (**on se tape de la main**).

Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier cycliste de l'équipe touche la ligne d'arrivée avec sa roue avant.

**Pénalités :** au temps final, à chaque fois on ajoutera : 5" si pied à terre  
 (cumul des pénalités) 5" si roulage hors zone  
 5" si passage de témoin hors zone  
*10" si perte du témoin*

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Absence de zone de passage
- Absence de pénalités
- Elargir la zone d'évolution (4m)

**Pour complexifier**

- Nature du terrain (herbeux, sablonneux, accidenté...)
- Diminuer la zone d'élan
- Opposition duelle. (sans chronomètre)
- *Relais = un anneau, ou balle (engendre un gêne pour le pilotage, la gestion du freinage)*

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maitriser sa vitesse :
  - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
  - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.
- Anticiper son départ pour arriver dans la zone de passage en même temps que le relayé.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Sur 5 passages de l'équipe, **personnellement**, réussir au moins deux fois le parcours sans pénalité. (passage de relais compris)
- Sur 5 passages, l'équipe doit améliorer au moins deux fois son temps.
- En opposition duelle, remporter au moins 2 manches sur 4.