

fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



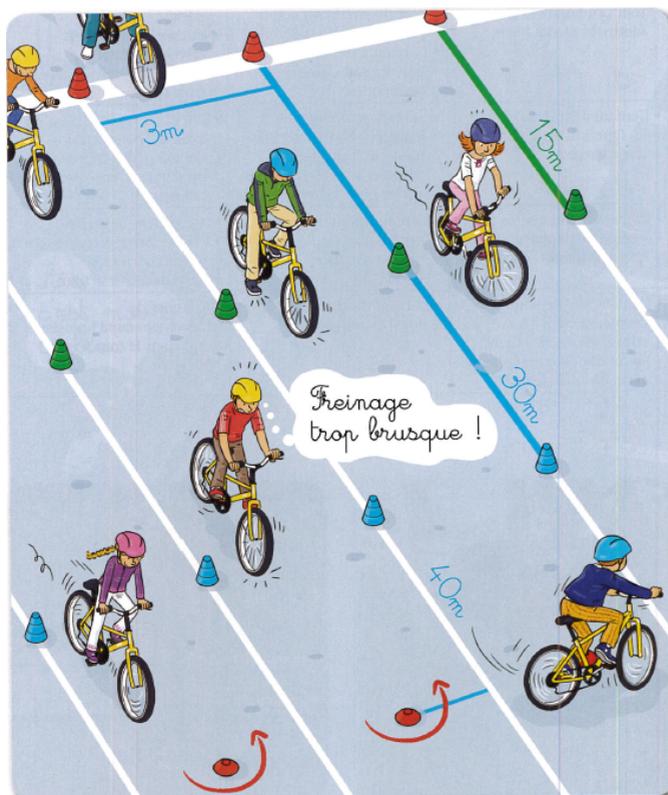
www.savoirrouleravelo.fr

COMPÉTENCES :

**RALENTIR, FREINER
ET S'ARRÊTER
DANS UNE ZONE
DÉLIMITÉE**

Description de la situation

- ▲ Le plateau d'évolution est partagé en plusieurs couloirs de 3m de large sur 40m de long environ.
- ▲ Dans chaque couloir, 3 cônes sont disposés respectivement au départ, à 15m environ et à 30m environ. Une coupelle, à 40m du départ environ indique l'endroit où l'enfant réalisera un demi-tour pour revenir au départ.



fiche pédagogique

Consignes

▲ Au cycliste :

«Tu roules à droite dans ton couloir et, à hauteur des cônes des 15m et des 30m, tu t'arrêtes en posant un pied au sol puis tu redémarres»

«Tu avances jusqu'à la coupelle située au bout de couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ en roulant toujours à droite dans ton couloir»

▲ Aux cyclistes qui partent après le premier :

«Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à hauteur du deuxième cône.»

Comportements attendus

▲ Les enfants gardent leur équilibre, régulent leur vitesse pour pouvoir s'arrêter au niveau des plots.

▲ Ils effectuent le freinage en serrant les 2 leviers de frein en même temps.

▲ A l'approche du demi-tour, les enfants freinent légèrement, sans s'arrêter. Ils tournent sans poser un pied au sol.

▲ Sur le retour, ils roulent en ligne droite, sans gêner leurs camarades qui arrivent en face.

fiche pédagogique

Variantes

- ▲ Ne pas faire le demi-tour et faire revenir les enfants à côté des couloirs, d'un côté ou de l'autre.
- ▲ Alternier le pied d'appui pour démarrer au sol : droit/gauche.
- ▲ Alternier le pied au sol pour s'arrêter : droit/gauche.
- ▲ Utiliser maximum 2 doigts sur les leviers de frein.
- ▲ Réaliser la situation en utilisant le frein arrière au niveau du 1er plot et le frein avant au niveau du 2ème plot.



Programme piloté par
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045
94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.velo

www.savoirroulervelo.fr