

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**CONDUIRE SON VÉLO  
SUR UN PARCOURS  
AVEC UN SLALOM SIMPLE**

## Description de la situation

▲ Sur une ligne droite d'environ 20m, l'intervenant met en place un slalom simple à l'aide de cônes. Les cônes sont espacés les uns des autres d'environ 1,50m (voir schéma).

▲ Le but du jeu est d'effectuer le slalom complet sans renverser les cônes et sans poser le pied à terre.

▲ Chaque enfant effectue 2 séries de 3 à 5 passages ; la 1ère série permet de se familiariser avec l'exercice. Pour la 2ème série, l'intervenant pourra chronométrer chaque passage et mettre en place un système de pénalités de la manière suivante :

- 1 cône touché ou renversé : 2" de pénalité
- Pied à terre : 5" de pénalité



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ Effectuer le slalom le plus vite possible, sans renverser les cônes et sans poser le pied à terre.

## Comportements attendus

▲ L'enfant anticipe sa trajectoire en orientant son regard quelques mètres vers l'avant. Il régule sa vitesse de manière à être sur la trajectoire imposée par les cônes. Il fait corps avec son vélo, arrête de pédaler au niveau des cônes et lève la pédale côté virage.

▲ L'enfant est également capable de placer correctement sa pédale avant le virage de 2 façons :

- soit en pédalant en avant et en arrêtant de pédaler au bon moment,
- soit en pédalant en arrière (plus difficile à réaliser).

## Variantes

- ▲ Réduire ou augmenter le nombre de cônes,
- ▲ Réduire ou augmenter la distance entre les cônes.



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](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

[www.savoirrouleravelo.fr](http://www.savoirrouleravelo.fr)