

fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



www.savoirroulervelo.fr

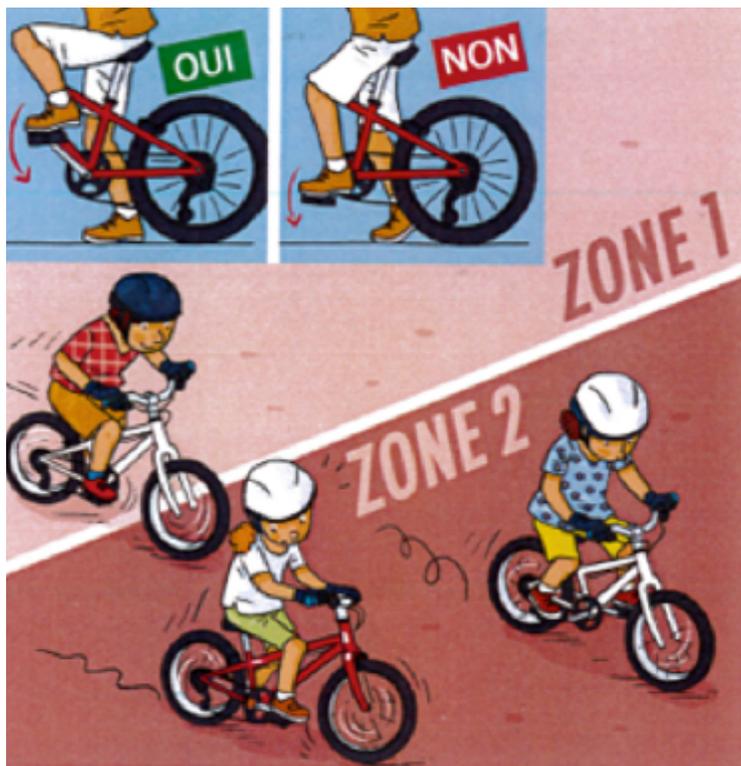
COMPÉTENCES :

**DÉMARRER
UN PIED AU SOL**

fiche pédagogique

Description de la situation

- ▲ En zone 1, le cycliste place un pied au sol et l'autre sur la « pédale haute ».
- ▲ Il démarre et traverse la zone 2 en roue libre.
- ▲ L'intervenant place un repère à l'endroit où il doit s'arrêter.



fiche pédagogique

Consignes

- ▲ Démarrer en appuyant sur la pédale haute et avancer le plus longtemps possible en roue libre
- ▲ Insister sur la position de la pédale « haute et légèrement devant »

Comportements attendus

- ▲ Le cycliste a une poussée prolongée
- ▲ Il démarre indifféremment du pied droit et du pied gauche
- ▲ En roue libre, les 2 pédales sont à l'horizontale
- ▲ Lien avec d'autres compétences : Cet exercice fait également travailler la compétence « Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée »

fiche pédagogique



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.veloenfrance.fr

www.savoirroulervelo.fr