

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



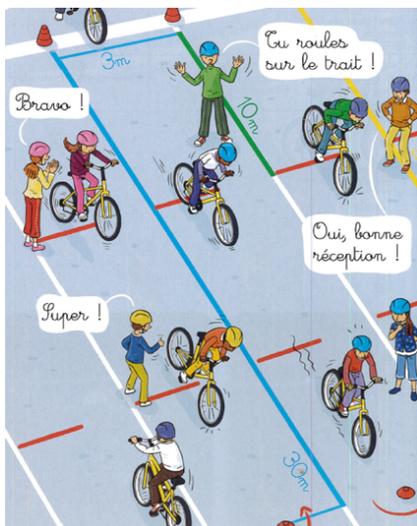
[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**FRANCHIR  
UN PETIT OBSTACLE**

## Description de la situation

- ▲ Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3m de large sur 40m de long. Dans chaque couloir, 2 traits perpendiculaires à l'axe de déplacement sont tracés au sol, respectivement à 10m et 20m du départ, et une coupelle à 30m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
- ▲ Les enfants travaillent en binômes avec un enfant cycliste et un enfant observateur. L'enfant observateur vérifie l'exécution et essaie d'apporter des conseils à son camarade sur le vélo.
- ▲ Chaque enfant effectue 6 à 10 répétitions à vélo et 6 à 10 répétitions en tant qu'observateur. Ils échangent toutes les 2 répétitions.



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ À l'enfant cycliste :

« Tu franchis le trait au sol en soulevant la roue avant pour éviter qu'elle ne roule sur le trait. »

▲ Aux cyclistes qui partent après les premiers :

« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à la hauteur du premier trait. »

▲ À l'enfant observateur :

« Tu regardes si la roue avant touche le trait et tu le dis à ton camarade sur le vélo. »

## Comportements attendus

▲ L'enfant cycliste adapte sa vitesse, soulève la roue avant en plaçant les pédales à l'horizontale. La roue ne touche pas le trait. Il conserve sa trajectoire, sans sortir du couloir.

▲ Pour soulever la roue avant, l'enfant se positionne légèrement en arrière sur le vélo (les fesses décollées de la selle) et tire sur le guidon à l'approche de la ligne.

## Variantes

- ▲ Placer une latte en bois à la place du trait
- ▲ Placer les obstacles dans une courbe à droite ou à gauche
- ▲ Augmenter la hauteur de l'obstacle
- ▲ Effectuer l'exercice sur différents terrains (terre battue, herbe...)
- ▲ Varier les profils du terrain (plat, légère montée, légère descente...)
- ▲ Varier l'intervalle entre les obstacles
- ▲ Soulever la roue arrière
- ▲ Soulever la roue avant, puis la roue arrière, puis les deux roues simultanément



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