

fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



www.savoirroulervelo.fr

COMPÉTENCES :

**ROULER
EN ENLEVANT UN APPUI
(UNE MAIN OU UN PIED)**

Description de la situation

▲ Une douzaine d'enfants évoluent sur un terrain rectangulaire (type terrain de basket-ball ou handball), 4 cônes sont posés aux 4 coins.



fiche pédagogique

Consignes

▲ Au signal de l'intervenant précédé par « Jacques a dit », et seulement à cette condition, l'enfant exécute le commandement :

- Jacques a dit « lève une main »
- Jacques a dit « lève un pied »
- Jacques a dit « lève le pied droit »

Comportements attendus

- ▲ L'enfant garde son équilibre et sa trajectoire lorsqu'il enlève un appui.
- ▲ Il/Elle utilise tout l'espace
- ▲ Il/Elle varie l'appui qu'il lève.

Variantes

- ▲ Enchaîner rapidement les commandements.
- ▲ Demander aux enfants d'énoncer le commandement chacun à leur tour.



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