

## Niveau 1 - Objectif : Démarrer et s'arrêter

<b>But :</b> Garder son équilibre en démarrant et en s'arrêtant.		
<b>Matériel :</b> Des cônes matérialisant les couloirs, des coupelles, un sifflet.		
<b>Organisation :</b> <p>Le plateau d'exécution est partagé en 6 couloirs de 3m de large sur 40 m de long. Dans chaque couloir, 3 cônes sont situés respectivement au départ, à 15 m et à 30 m. Une coupelle, à 40 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.</p> <p>Chaque enfant effectue 10 répétitions.</p>		
<b>Consignes :</b> <p><i>Au cycliste :</i></p> <p>« Tu roules à droite dans ton couloir et, à hauteur des cônes des 15 m et des 30 m, tu t'arrêtes en posant un pied au sol et tu redémarras. »</p> <p>« Tu avances jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ toujours à droite dans ton couloir. »</p> <p><i>Aux cyclistes qui partent après le premier :</i></p> <p>« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à hauteur du deuxième cône. »</p>		
<b>Critères de Réussite :</b> <p>Effectuer 8 répétitions réussies.</p>	<b>Variantes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternier le pied d'appuis pour démarrer : droit/gauche.</li> <li>• Alternier le pied au sol pour démarrer : droit/gauche.</li> <li>• Démarrer debout sur la pédale sans appui sur la selle.</li> <li>• Organiser l'exercice sur des sols de nature différente (herbe, gravillons, etc.).</li> <li>• Organiser l'exercice sur un terrain présentant des montées et des descentes.</li> <li>• S'arrêter à un endroit précis (ligne stop par exemple).</li> <li>• Contourner un obstacle par la droite ou par la gauche avant de s'arrêter.</li> </ul>	
<b>Comportements attendus :</b>	<b>Comportements observés :</b>	<b>Conseils :</b>
-l'enfant démarre correctement.	- L'enfant a des difficultés à démarrer.	- Utiliser un développement plus petit. - Placer la manivelle du pied d'appui en haut. - Vérifier le pied d'appui de l'enfant. - Vérifier la hauteur de selle.
-Il roule en ligne droite	- Il zigzague	- Fixer son regard sur le plot suivant. - Utiliser un développement plus petit.
- Il freine correctement et s'arrête très rapidement.	- Le freinage est défectueux : roue arrière soulevée, frottement du pneu arrière ou difficulté à s'arrêter à l'endroit demandé.	- Vérifier le réglage des freins (pas trop dures). - Apprendre à freiner avec les deux mains.
- Il pose un pied au sol en s'arrêtant.	- Il a des difficultés pour poser un pied au sol.	- Vérifier la hauteur de selle.