

Niveau 1 - Objectif : Rouler le plus lentement possible
(pour limiter le risque de collision...)

But : Rechercher le meilleur équilibre sur le vélo en roulant doucement		
Matériel : Des cônes		
<p>Organisation : Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3m de large sur 20 m de long. A l'aller, la largeur est de 1 m et au retour de 2 m. Dans chaque couloir, un cône est placé à 10 m et une coupelle à 20 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.</p> <p>Chaque enfant effectue 10 répétitions.</p>		
<p>Consignes :</p> <p><i>Au cycliste :</i></p> <p>« Tu roules le plus lentement possible pour arriver le plus tard possible à l'extrémité du couloir. » « Si tu poses le pied à terre ou si tu tombes, tu continues à pied en poussant ton vélo jusqu'à la coupelle, que tu contournes pour revenir au départ. »</p> <p><i>Aux cyclistes qui partent après le premier :</i></p> <p>« Vous partez quand votre camarade qui vous précède arrive au plot situé 10 m après le départ. »</p>		
<p>Critères de Réussite :</p> <p>Augmenter progressivement le temps nécessaire pour parcourir le couloir, au fil des essais.</p>		<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoriser les freins ou non • Imposer la position « assis sur la selle » ou en « danseuse » • Diminuer la largeur du couloir. • Organiser une course de lenteur, avec possibilité de surplace • Si l'occasion se présente, essayer avec des vélos à pignon fixe (comme sur une piste)
Comportements attendus :	Comportements observés :	Conseils :
- L'enfant roule très lentement et conserve bien son équilibre.	- L'enfant est déséquilibré et met un pied à terre ou tombe.	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier la position sur le vélo (hauteur de selle mains sur le guidon proches des leviers de frein). - Placer la chaîne sur le petit braquet. - positionner la manivelle du pied d'appui en position « d'attaque » (dirigée vers l'avant, en dessous de la verticale). - Tenir l'enfant au départ pour le mettre en confiance.