

Niveau 1 – objectif : Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis
(pour prévenir en cas de changement de direction...)

But : Améliorer son aisance sur le vélo en lâchant un ou plusieurs appuis : guidon, pédale(s) ou selle.		
Matériel : Une dizaine de cônes, un décamètre, un sifflet.		
Organisation : <p>Un circuit d'environ 80 m de long comportant un virage en épingle et balisé à l'aide de cônes placés respectivement à 5m, et 20 m et à 40 m du départ.</p> <p>Les enfants travaillent par groupe de 6 et prennent des départs échelonnés.</p> <p>Chaque enfant effectue 10 répétitions.</p>		
Consignes : <p><i>Au cycliste :</i></p> <p>« Tu lèves une main ou un pied entre les cônes des 5m et des 20 m, puis tu finis le circuit. »</p> <p><i>Aux cyclistes qui partent après le premier :</i></p> <p>« Tu pars quand le camarade qui te précède arrive au plot des 5 m. »</p>		
Critères de Réussite : <p>Réaliser le parcours au moins 6 fois de suite sans zigzaguer, sans perdre l'équilibre et sans modifier sa direction.</p>	Variantes : <ul style="list-style-type: none"> • Imposer les appuis à lâcher : main droite, main gauche, pied droit, pied gauche, se lever de la selle (se mettre en danseuse) • Prendre une balle dans un panier et la reposer plus loin (varier la hauteur du panier). • Effectuer un slalom entre les cônes en tenant le guidon d'une seule main. • Varier la distance entre les cônes. • Chronométrer le parcours. • Effectuer les tâches par équipes. • Lâcher un appui dans le virage en épingle. 	
Comportements attendus :	Comportements observés :	Conseils :
- Les suppressions d'appui sont variées : une main puis l'autre, un pied puis l'autre.	-L'enfant lâche toujours le même appui.	- Consignes plus précises : Lâcher la main droite, puis la gauche, le pied droit puis le pied gauche...
- L'équilibre est maintenu et la trajectoire conservée, quel que soit l'appui supprimé.	- L'enfant zigzague et est en perte d'équilibre par manque de vitesse.	- Espacer davantage les cônes ou les déplacer pour que l'enfant puisse rouler un peu plus vite. - Utiliser un développement adapté.

