

Niveau 1 - Objectif : Suivre un cheminement précis
(nécessite de réguler sa vitesse...)

But : Contrôler son vélo pour se rendre d'un point à un autre en restant à l'intérieur d'un couloir		
Matériel : Des cônes pour matérialiser le circuit (ou, selon la nature du terrain, de la rubalise ou de la craie).		
Organisation : En terrain protégé et plat, un circuit en boucle de 50 m à 75 m au total est tracé à l'aide de cônes. Il comporte 5 à 8 virages. La largeur du circuit varie tout au long du parcours : par exemple, 1 m de large au début, puis au bout de 30 m, on réduit la largeur à 50 cm. Un cône est placé à 10 m du départ. Chaque enfant effectue 10 répétitions.		
Consignes : <i>Au cycliste :</i> « Tu suis le circuit en roulant à l'intérieur du couloir et sans poser le pied au sol. » <i>Aux cyclistes qui partent après le premier :</i> « Vous partez quand votre camarade qui vous précède arrive au plot situé 10 m après le départ. » « Vous conservez une distance de 10 mètres entre vous et vos partenaires. »		
Critères de Réussite : Effectuer 6 passages sans sortir du couloir et sans mettre pied à terre.		Variantes : <ul style="list-style-type: none"> • Changer la nature du terrain. • Réduire ou augmenter la largeur du couloir. • Varier la difficulté des virages (plus ou moins serrés) • Composer des binômes (un cycliste et un observateur à pied) pour effectuer cette tâche à tour de rôle. • Inciter les enfants à rouler plus vite tout en maîtrisant l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Chronométrer le circuit - Organiser la situation sous forme d'un relais par équipes.
Comportements attendus :	Comportements observés :	Conseils :
- Le cycliste regarde loin devant lui.	- Le cycliste regarde sa roue avant.	- Regarder au moins 5 m devant soi.
- Le cycliste reste bien dans son couloir tout au long du circuit.	- Le cycliste sort du couloir.	- Augmenter légèrement la vitesse dans les lignes droites pour garder son équilibre. - Se pencher du côté du virage pour tourner plus facilement (en plaçant la pédale intérieure en haut)