

Niveau 2 - objectif : Doser le freinage en virage, en descente et en groupe

But : Ralentir et maîtriser sa vitesse en utilisant judicieusement les 2 freins.		
Matériel : Des cônes (ou de la rubalise).		
Organisation : Sur un terrain d'évolution comportant de légères pentes, en herbe ou en terre battue, un parcours en boucle de 300 à 400 m de périmètre est matérialisé par des cônes, avec des virages larges et des passages en montée et en descente. Un cône est placé 20 m après le départ. Les enfants sont en binômes : un cycliste de tête et un second. Chaque enfant effectue 5 répétitions en tête et 5 en seconde position.		
Consignes : <i>A tous les enfants</i> « Vous faites 10 tours, en binôme, en changeant à chaque tour le cycliste de tête. » « Vous effectuez les passages en descentes en utilisant les 2 freins. » « Vous partez quand le binôme qui vous précède passe à la hauteur du cône des 20 m. » <i>Au cycliste placé en tête :</i> « Tu effectues le parcours en t'assurant que ton camarade est toujours dans ton sillage. » <i>Au cycliste placé en seconde position :</i> « Tu suis ton camarade en laissant l'écart d'un vélo entre vous deux. »		
Critères de Réussite : Réaliser au moins 5 parcours sur 10 : - En conservant la même distance entre les deux cyclistes et les binômes ; - En utilisant les 2 freins sans bloquer les roues ; - Sans déraiper dans les virages.	Variantes : <ul style="list-style-type: none">• Effectuer le circuit dans l'autre sens.• Varier la vitesse du déplacement (chronométré, organiser un jeu par équipes).• Choisir un terrain de nature et de déclivité différentes.• Raccourcir les zones de freinage.• Modifier les virages.• Proposer des passages en devers.• Proposer des arrêts inopinés par des signaux sonores (coups de sifflet).• Effectuer la tâche par groupe de 3, puis de 4, puis de 5.	
Comportements attendus :	Comportements observés :	Conseils :
- L'enfant utilise les 2 freins et dose correctement le freinage	- Il ne coordonne pas son geste de freinage, il actionne les leviers de façon désordonnée.	- Avoir les 2 mains placées sur les leviers de freins pour être prêt à intervenir instantanément.
- Il freine au moment opportun	- Il freine trop tard.	- Placer un cône quelques mètres avant le virage et demander aux enfants de freiner à partir de cet endroit.
- Il est capable de s'arrêter quelles que soient la vitesse et la pente.	- Il ne peut s'arrêter en raison d'une vitesse trop élevée.	- Placer le regard loin en avant pour anticiper la descente ou le virage suivants et commencer à ralentir suffisamment à l'avance, le cas échéant en utilisant également un développement inférieur.
- Il maîtrise son vélo en toutes circonstances.	- Il se déséquilibre dans les virages.	- Pédaler dans les courbes peu prononcées pour augmenter l'adhérence au sol. - Dans une courbe prononcée, placer la pédale intérieure en haut.
- Il ne dérape pas dans les virages	- Il fait déraiper la roue arrière.	- Maîtriser sa vitesse et doser son freinage en serrant progressivement ses leviers de frein. - Ne pas utiliser le frein arrière.