

Maîtriser individuellement son vélo

En extérieur ; pédales plates bienvenues (pas de cales !)

Matériel : plots, poteaux, cônes, bascule, bandes de marquage

Penser à l'échauffement à l'arrêt ou sur le vélo ou les deux

Pour tous les exercices :

- les pratiquer de chaque côté (ou avec chaque pied, avec chaque main)
- Introduire des variables :
 - o Différents revêtements
 - o Différentes pentes
 - o Différentes vitesses
 - o Différents braquets
- Commenter chaque exercice :
 - o Difficultés ? Chercher les causes
 - o Sensations ? Qu'est-ce que j'ai travaillé ?

1 – Equilibre :

- Déplacer le vélo en ligne droite, puis en slalomant
 - o En le tenant par le cintre
 - o En le tenant par la selle
- Se déplacer en trottinette
- Se déplacer en facteur
- Monter sur le vélo en facteur
- Lancer le vélo puis s'asseoir en amazone
- Descendre du vélo en facteur
- En roulant : une jambe fait le tour du vélo dans un sens puis dans l'autre
- Passer sous une branche basse. Discuter des solutions possibles.
- Parcours avec une main en l'air
- Ramasser un objet au sol. Discuter les solutions possibles.
- Rester le + longtemps possible dans une zone de 2 m

2 – Trajectoire :

- Suivre une ligne ; la longer d'un côté puis de l'autre
- Franchir un entonnoir
- Tous les slaloms :
 - o Simple (plus ou moins serré)
 - o Une seule roue contourne chaque plot (alterner ...)
 - o Freiner ou pas (pédalé-freiné)
 - o Assis sur le vélo ou en danseuse (placement des épaules)

3 – Motricité :

- Quel est le braquet le + favorable (sprints à 2 avec braquets contraints)
- Freinage (avec 2 baguettes distantes de 30cm) (augmenter la vitesse d'arrivée sur l'obstacle). Comment éviter « le soleil » ou « le dérapage » ? Y a-t-il une position plus efficace ?
- Reprendre le pédalé- freiné
- Discussion : utilisation du « bon braquet » et maîtrise d'une situation d'urgence

4 – Eviter des obstacles :

- Lever de roue avant
- Lever de roue arrière
- Saut

5 – Des jeux :

- Course de lenteur
- Carré magique (si « voisinage » possible)