

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

Matériel : plots, cônes, bandes de marquage

Rappel sur les techniques de communication : orales + gestuelles

1 - En file indienne :

- Rouler les uns derrière les autres de plus en plus vite ou de plus en plus lentement (grand cercle)
 - o Terrain plat
 - o Montée
 - o Descente
- Réfléchir à la distance de sécurité
 - o Relation avec la vitesse

2 – Deux de front :

- Reprendre la file indienne (grand cercle)
 - o Se mettre par 2
 - o Revenir à la file
- Effectuer un parcours avec des lignes droites et des virages
- Rouler avec la main sur l'épaule du voisin (sur le poignet, sur le guidon)
- Effectuer un huit avec la main sur l'épaule (ou le poignet) du voisin
- Idem les yeux fermés

3 – Espace restreint :

- Y évoluer sans se télescoper
 - o On diminue progressivement l'espace
 - o On impose des changements de sens de progression
- On peut arriver au carré magique

4 – Passage de relais :

- Exposé en salle puis réalisation sur route