

Carré magique

Situation adaptée pour un milieu/fin de cycle.



Objectifs :

Équilibre : travail du placement du corps sur le vélo et du regard.

Freinage : Ralentir puis freiner sans poser le pied au sol.

Tourner : Être capable de tourner et de s'orienter dans cette espace.

Anticipation et prise de décision : imaginer les trajectoires des autres participants pour éviter les accrochages.



Le dispositif :

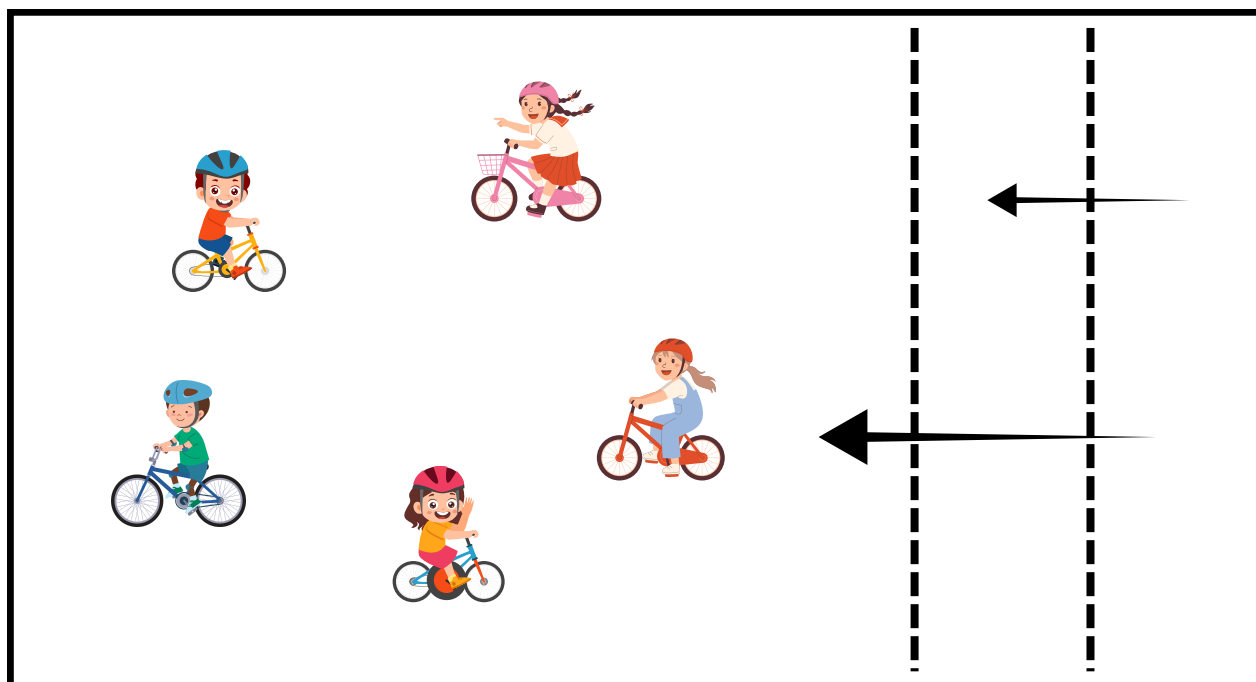
Durée : 15 minutes.

Terrain : terrain de jeu 20x15m adaptable selon l'effectif et l'âge du public.

Effectif : 8 à 16 participant·es.

Matériel : vélos, casques, plots ou craies pour délimiter l'espace.

Schéma :



Zone de jeu

Zone qui rétrécit
(zone entraînement pour les éliminés)

Mise en œuvre :**BUT**

Être le dernier sur son vélo dans le carré.

CONSIGNES

Dans un carré, tous les joueurs vont rouler à vélo. Si un joueur pose un pied au sol, percute un autre vélo ou sort de l'espace il est éliminé.

Le carré va rétrécir au fur et à mesure de la partie, créant un deuxième espace qui sera le carré d'entraînement. Les joueurs éliminés pourront donc aller rouler dedans librement.

Le dernier joueur dans le carré remporte "une vie" qu'il pourra utiliser s'il perd lors de la partie suivante.

REGLES

- Pas de contact, pas d'accident.
- Je ne pousse pas les adversaires.
- Pas de pied poser au sol ni d'utilisation de la béquille.

VARIABLES

- Rétrécir la taille du terrain.
- Faire le jeu dans de la pente ou dans l'herbe.
- Poser des coupelles (boule de feu) et si un vélo roule dessus c'est l'élimination.

POINTS TECHNIQUES

Équilibre : En position assise ou en position cavalier (debout sur les pédales, pédales à la même hauteur, et le regard loin), placer le poids du corps bien aligner au-dessus du vélo, regard loin devant.

Freinage : placer les doigts sur leviers de freins, en utilisant les deux, appuyer en continue (éviter les à-coups) puis sortir le pied fort de la pédale pour s'équilibrer avec son pied au sol.

Tourner : Orientation du regard puis rotation de la tête, des épaules, des hanches et donc du vélo.

Anticipation : Observer et imaginer le déplacement des autres joueurs pour éviter les accrochages et donc de trouver des espaces ou il y a le moins de joueurs.

IDEES LUDIQUES

- Contact autoriser avec mains sur épaules des autres joueurs.
- Ajout des boules de feu.