

Course escargot

Situation adaptée pour un début/milieu de cycle.



Objectifs :

Démarrage et propulsion : Positionnement sur le vélo et placement de la pédale.

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

Freinage : Ralentir puis freiner, être capable de sortir le pied pour le pas être déséquilibrée.



Le dispositif :

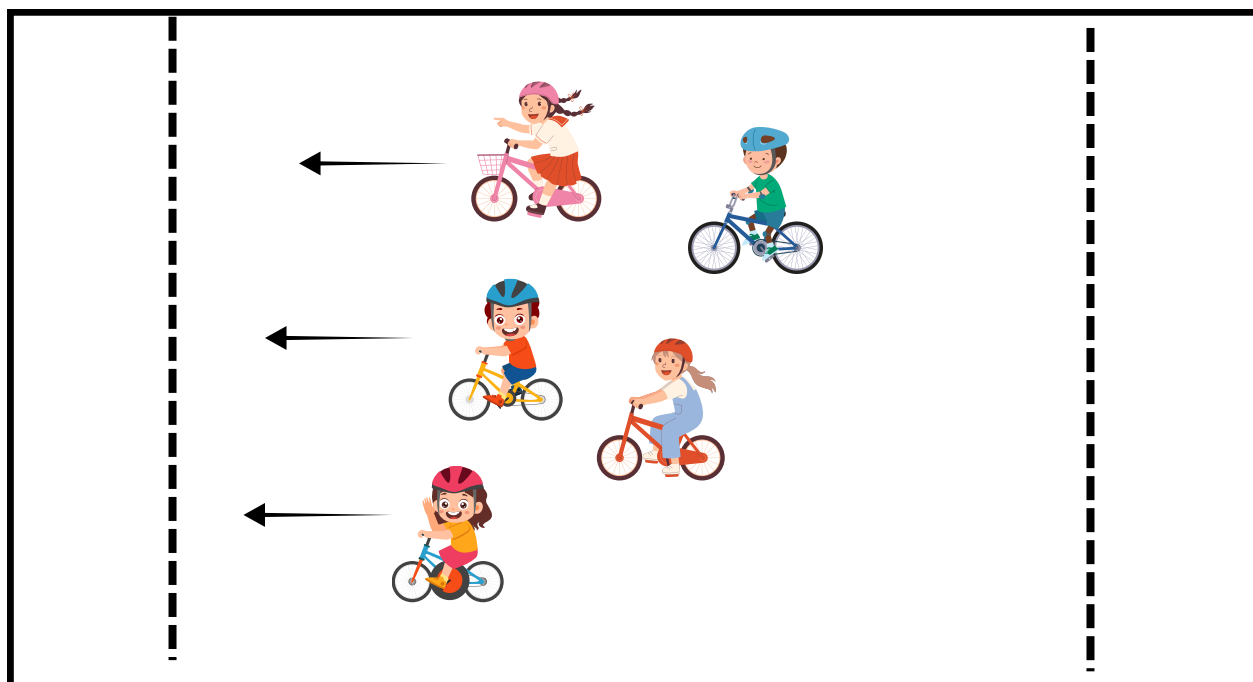
Durée : 15 minutes.

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 :



Ligne d'arrivée

Ligne de départ

Mise en œuvre :**BUT**

Être le dernier à franchir la ligne d'arrivée.

CONSIGNES

Au top départ, tous les joueurs s'élancent en direction de la ligne d'arrivée. Les joueurs doivent rouler en ligne droite et ne pas toucher le sol sinon ils seront éliminés. But du jeu, être le de dernier à franchir la ligne d'arrivée. Le gagnant remporte une vie qu'il a le droit d'utiliser à la manche suivante ou bien de le donner à n'importe quel joueur.

REGLES

- Démarrage en même temps que tout le monde sinon éliminé.
- Rouler en ligne droite.
- Ne pas poser de pied au sol.
- Ne pas pousser au cogner dans les adversaires.

VARIABLES :

- Longueur du terrain
- Revêtement du terrain (goudron/béton/herbe).
- Joueur avec la pente du terrain (montée/descente).
- Vitesse imposée sur la transmission (vitesse 1 avec très peu de résistance jusqu'à la plus grande vitesse, 7 avec beaucoup de résistance).

POINTS TECHNIQUES**Démarrer et s'équilibrer :**

- Etape 1 : placer la pédale à côté du cadre, en hauteur mais pas tout en haut.
- Etape 2 : regard droit devant puis appuyer en continu sur la pédale.

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

Pédaler-freiner : Technique permettant de rouler doucement et/ou d'être à l'arrêt sans pied au sol. Consiste à mettre un léger coup de pédale suivi d'un léger coup de frein. Éviter les à-coups violents qui peuvent engendrer un déséquilibre.

IDEES LUDIQUES

- Rajout de coupelle à éviter (boule de feu) à ne pas rouler dessus.