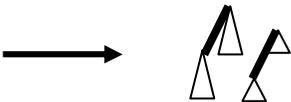


# Se propulser en gardant des trajectoires

Objectifs	Situations	Consignes	Comportements recherchés
<p>Démarrer Patiner Enfourcher le vélo</p> <p>Accélérer- ralentir- s'arrêter- repartir</p>	<p><b>Situation 1</b> Dans un espace limité et protégé, librement ou en suivant des lignes matérialisées, ou en restant à l'intérieur d'une zone</p> 	<p><b>Situation 1</b> - Déplace-toi à côté du vélo en le maintenant d'une main, à deux mains, par le guidon, la selle, le cadre. - Assis sur la selle, déplace toi à l'aide des pieds (draisienne) - Patine avec pied D sur pédale G ou inverse, puis enfourche le vélo - Descendre du vélo à G et à D en posant un pied, en posant les deux pieds. - Accélère au signal sonore, ralentis au signal visuel, dans des zones déterminées.</p>	<p>Pour démarrer, placer la manivelle à l'horizontale pour prendre appui Monter en enfourchant à gauche et à droite le vélo.</p>
<p>Choisir le bon développement</p>	<p><b>Situation 2</b> 1)- Dans un espace protégé</p> <p>2) - 2 couloirs</p>	<p><b>Situation 2</b> 1) Manipule le dérailleur, change de braquet (dans une zone déterminée, à un signal verbal, avant un arrêt, avant un changement de profil.)</p> <p>2) Course: choisis un braquet, arrive premier. Recommence en changeant de braquet Compare le rythme de pédalage</p>	<p>Alléger la pression sur les pédales pendant le passage de la chaîne. Eviter les braquets extrêmes tels que grand plateau, grand pignon, actionner en douceur la manette, régler à l'oreille. Choisir le développement le mieux adapté à la situation, au profil.</p>
<p>Maîtriser le freinage</p>	<p><b>Situation 3</b> Deux lattes posées sur des cônes <math>h1 &gt;</math> hauteur milieu de la roue <math>h2 &lt;</math> <math>h1</math></p> 	<p><b>Situation 3</b> Freinage ABS</p> <p>Arrive le plus vite possible, fais tomber la première latte, mais pas la deuxième</p>	<p>Réduire sa vitesse en freinant avant l'obstacle Passer d'un freinage continu et progressif à un freinage fractionné et simultané</p>
<p>S'adapter à une allure. Rouler longtemps avec aisance. S'adapter à l'effort.</p>	<p><b>Situation 4</b> <u>Collectivement</u> Sur un circuit Sur une ligne droite.</p>	<p><b>Situation 4</b> - Roulez côte à côte et choisissez une allure - Par 2, 3, 4... - Un meneur choisi, impose les changements d'allure, les autres maintiennent une distance de sécurité (longueur d'un vélo) - En file indienne, se relayer, sans changer l'allure du groupe (librement, sur signal extérieur au groupe, sur signal à l'intérieur du groupe)</p>	<p>Analyser les différentes façons de se relayer. (le dernier devient premier, le premier s'écarte pour laisser passer le groupe...) Elaborer un code propre au groupe</p>
<p>Réaliser une chorégraphie en intégrant les objectifs ci dessus</p>	<p><b>Situation 5: collectivement</b> Espace protégé et dégagé</p>	<p><b>Situation 5</b> Démarrez, patinez, enfourchez le vélo, seul, à deux, à plusieurs, alternativement, simultanément, côte à côte, l'un derrière l'autre, en se croisant, en se doublant, en formant, une chaîne, en respectant le même rythme de pédalage, en moulinant ...</p>	<p>Créer un enchaînement collectif qui sera codifié, transcrit, repris et amélioré à chaque séance. Se déplacer collectivement et de manière harmonieuse</p>