

# Trajectoire

## Ex 2 Virage serré

*Sur du plat*

On pédale.

On freine dans la première partie du virage.

On arrête de pédaler, en remontant la jambe qui est à l'intérieur du virage.

Lorsqu'on tourne, on regarde l'obstacle et on se penche légèrement.

On ré accélère lorsqu'on est presque arrêté.e..

**On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.**

## L'exercice est bien fait si ...

- L'élève tourne la tête !
- La jambe placée à l'intérieur du virage est relevée.

## Objectifs pédagogiques

- Être capable de doser le freinage tout en tournant, d'anticiper le changement de vitesse. Comprendre le rapport entre l'angle de braquage et la vitesse.
- Sentir qu'on ne tombe pas en s'arrêtant de pédaler, ni en tournant.
- Être capable d'anticiper le tournant avec ses jambes.