

Trajectoire

Ex 4 Arrêt précis

Sur du plat

a/ On installe plusieurs lignes de 2 plots rouges, ou bien des cerceaux, qui symbolisent les stops, l'élève doit s'arrêter roue avant entre les plots/dans le cerceau.

b / Arrêt au 1er coup de sonnette, redémarrage au 2ème coup de sonnette (réduire progressivement l'intervalle)

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

L'exercice est bien fait si ...

L'élève est capable de s'arrêter rapidement à un signal sonore ou un marquage sans dévier de sa trajectoire et sans chuter.

Objectifs pédagogiques

Comprendre la différence entre un freinage progressif et d'urgence. Ne pas avoir peur d'appuyer fort sur les freins.