

Équilibre

Ex 2 Se lever de la selle

Sur du plat

Se lever avec des pédales à hauteurs différentes :

- On pédale.
- Lorsqu'on a une pédale en haut et une en bas, on se penche en avant.
- On déplace tout le poids qui était sur la selle sur la pédale du bas.

Se lever avec des pédales parallèles :

- On pédale.
- On met les pédales à même hauteur.
- On se penche en avant et on décolle les fesses de la selle en poussant fort sur les jambes.
- Le poids est réparti sur les deux pédales et on a les bras fléchis.

Si ça coince : Exercice de lever de selle à l'arrêt, guidon tenu par le/la moniteur.ice.

- On met le pied sur la pédale d'appui vers le bas.
- On se dresse tout droit en décollant le deuxième pied du sol, les épaules bien au même niveau.
- On s'assoit dans le fond de la selle.
- On place le deuxième pied sur la pédale.
- On incline le buste vers l'avant.
- On se lève en portant tout le poids du corps sur la pédale basse, en maintenant l'autre pied sur la pédale haute.
- On se rassoit au fond de la selle.

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

photos

L'exercice est bien fait si ...

- Les pédales sont légèrement inclinées vers l'arrière, talons bien enfoncés pour éviter que les pieds glissent.
- L'élève a les bras fléchis et les épaules à la même hauteur.

Objectifs pédagogiques

A terme, être capable de se lever systématiquement pour franchir un dos d'âne, une petite bordure, un nid de poule ...

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par

