

## Changements de vitesses

### Ex 3 Varier le rythme

*Sur du plat, en ligne droite*

On accélère progressivement de la petite vitesse (grand pignon) à la grande vitesse (petit pignon), on rétrograde ensuite pour s'arrêter à un point précis et repartir sur une petite vitesse.

Mouliner (1 tour par seconde)

Rouler vite

Rouler lentement

Accélérer et ralentir rapidement

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

photos

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

L'élève est capable de changer de développement de façon pertinente face au terrain qu'il doit appréhender. La trajectoire n'est pas perturbée par le changement de vitesse.

## Objectifs pédagogiques

Compréhension général de l'utilité des vitesses et mise en pratique.