

Interaction

Ex 1 Suivre un autre cycliste

Sur du plat

Exercice à faire très régulièrement (car apprécié) en changeant de pilote (moniteurs et élèves), en proposant d'appliquer les éléments précédemment acquis.

On ralentit et accélère en fonction d'un autre devant. On garde ses distances sans être trop loin, on maintient la même distance. C'est l'occasion de s'entraîner à l'arrêt d'urgence : le leader freine sans prévenir, derrière on s'adapte.

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

L'exercice est bien fait si ...

Objectifs pédagogiques

Apprendre à réagir et à adapter la conduite de son vélo en fonction des autres cyclistes.

Mieux gérer l'environnement, anticiper.

Faire confiance aux autres.