

Exercice 1: Longer un trottoir

Explication de l'exercice l'él ve

Une rangée de plots à 50 cm du trottoir peut délimiter un couloir dans lequel l'élève passe. Puis des perches, un peu plus éloignées.

Sur quelques mètres, à moins de 20 cm, à vitesse normale puis à basse vitesse. On regarde devant soi.

Objectif pédagogique

Être capable de maintenir une trajectoire avec un obstacle physique sur le côté, à n'importe quelle vitesse.

Ce sur quoi le moniteur doit tre vigilant

Avec la crainte de heurter l'obstacle, l'élève peut faire des zig-zags, ne pas aller assez vite.

Exercice 2: Pédaler en « danseuse » sur le plat, puis en c te

Explication de l'exercice l'él ve

On peut démarrer en demandant de rester debout sur les pédales sans pédaler. Ensuite l'exercice peut se faire en retirant la selle. Le cycliste reste le buste en avant bien à la verticale. Quand le poids du corps est sur la pédale gauche il balance le vélo à droite et inversement.

Objectif pédagogique

Être capable de coordonner ses mouvements : les bras jouent un rôle aussi important que les jambes. D'un point de vue pratique, le pédalage en danseuse permet de prendre rapidement de la vitesse après un démarrage debout, et de faciliter l'évolution dans les côtes.

Ce sur quoi le moniteur doit tre vigilant

On doit être vigilant sur la position du buste : la peur d'être « en avant » du vélo handicape la plupart, dès lors l'exercice devient très physique, les bras ne sont pas sollicités.

Exercice difficile qui suppose une bonne coordination.

Le moniteur ne doit pas hésiter à montrer lui-même plusieurs fois l'exercice.