

Exercice 1: Pédaler en arrière

Explication de l'exercice l'élève

On pédale en sens inverse sans à-coups.

Objectif pédagogique

Sert à préparer l'exercice suivant.

Ce sur quoi le moniteur doit être vigilant

Observer le mouvement qui doit être fluide, pas par à-coups.

Exercice 2: Équilibre basse vitesse

Explication de l'exercice l'él ve

Jeu course de lenteur : au signal on démarre en ligne (éventuellement chacun son couloir), le dernier arrivé en face a gagné. Consigne : garder la trajectoire la plus droite possible (s'il y a un couloir, on ne doit pas en sortir), sans gêner les autres ni mettre pied à terre. Jeu « arrêt » au 1er coup de sonnette mais sans poser pied à terre > on reste en équilibre jusqu'au 2ème coup de sonnette qui permet de se relancer en pédalant.

Objectif pédagogique

Être capable de rester en équilibre à très basse vitesse.

Ce sur quoi le moniteur doit tre vigilant

On commence sans donner les trucs : certains vont d'emblée tourner le guidon pour maintenir leur équilibre, ou passer une petite vitesse. Puis, on apprend à avancer en donnant de petites impulsions (par à-coups).

Exercice 3: Se croiser dans un couloir de 1,50 m de large

Explication de l'exercice l'él ve

On démarre avant le couloir, on prend un peu de vitesse et on regarde devant soi au moment du croisement. Puis progressivement on cherche à regarder le cycliste au moment du croisement.

Objectif pédagogique

Mieux gérer l'environnement. Être capable de dissocier regard et direction du vélo.

Ce sur quoi le moniteur doit tre vigilant

La vitesse ne doit être ni trop lente ni trop élevée.

Exercice 4: Rouler deux de front

Explication de l'exercice l'él ve

On apprend à ralentir et accélérer en fonction d'un autre situé à côté. On peut discuter !

Objectif pédagogique

Apprendre à réagir et à adapter la conduite de son vélo en fonction des autres cyclistes. Mieux gérer l'environnement, anticiper.

Ce sur quoi le moniteur doit tre vigilant

A faire en ligne droite, puis dans des virages larges et progressifs (celui qui prend le virage à l'extérieur doit aller un peu plus vite pour rester au même niveau).