

Exercice 1 : L cher la main gauche (puis la main droite mais plus insister sur la main gauche)

Explication de l'exercice l'élève

A leur passage devant le/les moniteurs, les élèves tapent dans la main tendue (varier la hauteur, rapidité...)

En ligne droite, on ouvre d'abord la main en relâchant les doigts, puis on lâche complètement la main qui tombe le long du corps.

Le buste est bien droit, les épaules relâchées.

Si on arrive pas à lâcher on essaye déjà d'exercer le moins de pression possible sur le guidon.

On fure et à mesure on essaye de tendre le bras pour indiquer sa direction.

Objectif pédagogique

Être capable de maîtriser la direction du vélo avec une seule main.

Ce sur quoi le moniteur doit être vigilant

Attention au réflexe de serrer encore plus fort la main restant sur le guidon pour « compenser ».

Exercice 2: Tourner gauche et droite, d'une seule main/ralentir d'une seule main

Explication de l'exercice l'élève

Tourner large autour d'un espace délimité avec une seule main (on travaille surtout sans la main gauche)

Au passage devant le moniteur l'élève prend un plot d'une main, qu'il redonne plus loin à l'autre moniteur, il tourne ainsi avec une seule main.

On tourne avec une seule main sur le guidon. Les doigts de la main sont sur la poignée de frein.

Objectif pédagogique

Être capable de maîtriser la direction du vélo avec une seule main.

Prépare à être capable d'indiquer sa direction dans une descente.

Exercice 3: Regarder derrière soi

Explication de l'exercice l'élève

On penche le buste légèrement en avant et on tourne la tête vers l'arrière, on lit le n° indiqué sur le carton ou nombre de doigts tendus par le moniteur qui se place derrière sur le côté. On peut aussi demander de lâcher la main gauche avant de tourner le buste et la tête.

Objectif pédagogique

Être capable de maintenir sa trajectoire en regardant derrière soi.

Ce sur quoi le moniteur doit être vigilant

Il faut bien regarder derrière soi, être capable d'annoncer la couleur d'un objet ou de lire un n° par exemple.