

A La draisienne

Ex 1 La trottinette

A penser avant

Dans la pente des Halles St Martin

Pédales enlevées : penser à prendre une clé de 15.

Explication de l'exercice

On se pousse en marchant (ou en « ramant ») avec les deux pieds.

On va le plus loin possible.

Au début on laisse traîner les pieds, puis on les relève jusqu'à trouver l'équilibre.

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.



L'exercice est bien fait si ...

- Les appuis des pieds ont lieu à un rythme régulier et sont effectués au niveau de l'avant du pied
- L'élève a les bras tendus.
- L'élève regarde bien loin devant et pas la roue avant.
- La selle de l'élève est bien réglée (assez basse pour avoir les pieds à plats, assez haute pour ne pas avoir les jambes pliées).
- Attention au déhanchement latéral : l'élève doit garder le dos bien droit.
- Si l'élève a peur de la vitesse, on peut le/la pousser pendant qu'il/elle lève les pieds.
- L'exercice est réussi quand l'élève lève les pieds pendant min 5 mètres (repère : entre 2 poteaux).

Objectifs pédagogiques

- *Comprendre que vitesse = équilibre.*