B Pédaler

Ex 1 Poser un pied sur la pédale

Dans la pente des Halles St Martin / Avec pédales installées

Explication de l'exercice

On démarre en draisienne.
On pousse avec ses pieds, on prend de la vitesse et on décolle ses pieds du sol.
On essaie de mettre un pied sur la pédale et de tenir cette position le plus longtemps possible.
On peut poser directement le 2ème pied si on y arrive, voire les deux simultanément.

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

L'exercice est bien fait si ...

- L'élève pose ses pieds sur les pédales sans les regarder.
- L'élève a les bras tendus.
- L'élève regarde bien loin devant et pas la roue avant.
- Si l'élève n'arrive pas à faire cet exercice, il peut démarrer avec le pied directement sur la pédale et faire de la patinette avec son deuxième pied. Seulement cette technique a tendance à déséquilibrer l'élève, qui penche d'un côté.

Objectifs pédagogiques

Une fois compris qu'avec la vitesse acquise on a de l'équilibre, on peut poser ses pieds sur les pédales ce qui assure un meilleur équilibre.

Document réalisé par PLACE au vélo association de cyclistes urbains de l'agglomération nantaise *modifié par* bapav *et soutenu par* FUB le vélo au quotidien