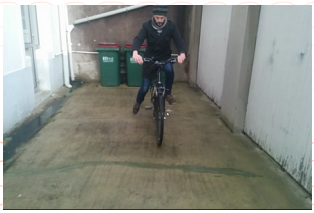
1 B Pédaler

Ex 2 Poser le 2 me pied et actionner le pédalage

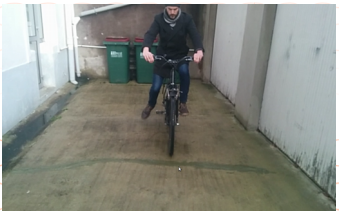
Dans la pente des Halles St Martin

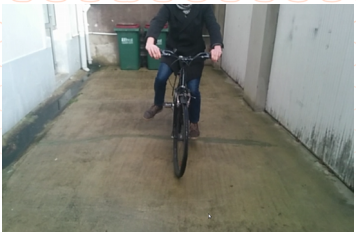
On démarre en draisienne.
On réalise l'exercice 1. Poser un pied sur la pédale.
On essaie de poser le deuxième pied sur la pédale, qui se trouve en position haute.
Il faut donc plier la jambe.
On essaie de faire cela sans regarder, plutôt en tâtonnant avec ses pieds, car cela perturbe la trajectoire (« on va là où on regarde »).
Une fois le deuxième pied posé, on enclenche le pédalage :
on appuie fort sur la pédale qui est en haut pour la faire descendre, et on a le pied plus léger sur la pédale qui remonte.

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

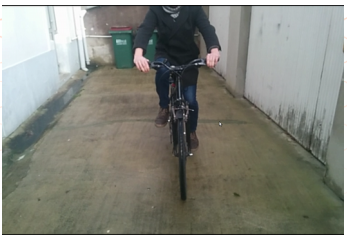


→





→



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

L'exercice est bien fait si ...

- L'élève pose ses pieds sur les pédales sans les regarder.
- L'élève pédale dans le bon sens, attention au rétropédalage !
- L'élève a les bras tendus.
- L'élève regarde bien loin devant et pas la roue avant.

Objectifs pédagogiques

Comprendre que le pédalage est « naturel « une fois qu'on est lancé.

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