

## C Freiner

### Ex 1 Pédaler / S'arrêter de pédaler / pédaler

*Sur du plat*

On pédale.

Lorsqu'on a pris un peu de vitesse, on s'arrête de pédaler.

Le vélo continue d'avancer : on est en roue libre, la roue arrière tourne librement sur son axe.

On garde les pieds sur les pédales tout au long de l'exercice.

On fait quelques mètres en roue libre, puis on recommence à pédaler.

**On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.**

### L'exercice est bien fait si ...

- L'élève garde bien les 2 pieds sur les pédales. Pour cela, vérifier que c'est la moitié avant du pied qui est placée sur les pédales (ni les talons, ni l'extrémité avant), et que l'élève incline ses talons vers le bas.

### PHOTO

- L'élève a les bras tendus.

- L'élève regarde bien loin devant et pas la roue avant.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre qu'on n'est pas obligé de pédaler tout le temps, une fois qu'on a de la vitesse le vélo peut rouler tout seul.
- Prendre confiance avec et sans le pédalage.