

Trajectoire

Ex 1 Le slalom / rouler lentement

Sur du plat

On passe une fois à droite, une fois à gauche des plots.

Au départ on peut passer les plots 2 par 2.

Aller lentement facilite la maîtrise de la trajectoire.

Pour cela on freine tout en pédalant (continuellement ou par légers a coups).

On peut varier l'exercice pour approfondir. Par exemple en changeant les endroits (le faire en descente) et les intervalles entre les plots (plus ou moins grands, intervalles réguliers et irréguliers)

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

L'exercice est bien fait si ...

L'équilibre est conservé et la courbe régulière. L'élève arrive à anticiper le changement de trajectoire et adapte son allure pour ne pas tomber ou manquer une porte.

Objectifs pédagogiques

Etre capable de modifier sa trajectoire initialement prévue. **ANTICIPER.**