

Équilibre

Ex 1 Démarrer debout

Sur du plat

Méthode 1 : démarrer debout en patinant

- On démarre debout, le vélo entre les jambes et le pied d'appui sur la pédale en position basse.
- On fléchit la jambe sur la pédale et on se redresse vigoureusement.
- On patine avec l'autre jambe pour prendre de la vitesse.
- On s'assoit en laissant pendre la 2ème jambe.
- Seulement une fois qu'on est bien assis, on met le 2eme pied sur la pédale.

Méthode 2 : démarrer debout sans patiner

- On démarre debout, le vélo entre les jambes et le pied d'appui sur la pédale en position 3/4 haute.
- On penche le buste en avant
- On élance son corps vers l'avant en appuyant sur la pédale haute
- On écrase cette pédale vers le bas et on tend la jambe d'appui
- Après un court moment d'immobilité dans cette position, on ramène le second pied sur la pédale haute sans regarder celle-ci
- On s'assoit

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

photos

L'exercice est bien fait si ...

L'élève est capable de démarrer correctement, avec tout le poids du corps plutôt que les seules jambes. Regarder l'habileté de l'élève lorsqu'il n'est pas assis sur la selle

Objectifs pédagogiques

Être capable de démarrer correctement, avec tout le poids du corps plutôt que les seules jambes. Être habile sans être assis

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par

