

# Équilibre

## Ex 5 Enlever ses pieds des pédales, les remettre dessus

### *Sur du plat*

Un cycliste a 5 points d'appui. On peut donc en enlever 2 sans problème. On peut réaliser cet exercice avec une jambe, puis l'autre, puis les 2, ou directement les 2 simultanément.

- On écarte les jambes pendant plusieurs secondes (en les pliant vers soi ou en les tendant vers l'extérieur).
- On replace ses pieds sur les pédales sans les regarder.

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

photos

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par



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

Être capable de modifier ses appuis, garder son équilibre en pédalant dans le vide.

## Objectifs pédagogiques

Faire comprendre à l'élève qu'il y a plusieurs zones d'appuis sur un vélo (5 au total) et qu'il peut en supprimer plusieurs sans chuter ou perdre obligatoirement le contrôle de son vélo.

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par

