

<p align="center">Item de l'APER</p> <p>Contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire</p>	<p align="center">R2 – Départ 24 H du Mans</p>	<p align="center">Cycle 3</p>
<p align="center">Objectif de formation</p> <p>Etre capable de transférer les compétences acquises dans un espace protégé (cour d'école, parc) dans des situations réelles de circulation, seul ou en groupe</p>	<p align="center">Connaissances, capacités et attitudes</p> <p>Démarrer, monter sur une bicyclette et en descendre -construire des automatismes pour monter et descendre -démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne (préparer sa pédale)</p>	
<p>But : Apprendre à démarrer rapidement, s'arrêter et descendre de son vélo.</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre capable de faire 8 démarrages sur 10 avec l'une ou l'autre pédale en haut (privilégier la pédale gauche en haut) ▪ Etre capable de démarrer dans un entonnoir (8 démarrages sur 10) sans toucher les lattes posées au sol ▪ Etre capable départ à l'arrêt de franchir une distance de « x » mètres en moins de « y » secondes ▪ Réaliser la trajectoire sans poser les pieds au sol 	<p>Situations à travailler</p> <p><u>Situation</u> : « Départ 24H du Mans... » (vélos au sol ; cyclistes à 5 mètres; trajectoire à parcourir rectiligne ; dépose du vélo à l'arrivée) → situation à chronométrer</p>	
<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ à plat / en montée - Départ seul / en groupe - Départ avec espace limité (type couloir, entonnoir...) 		