

But : Franchir un obstacle de faible épaisseur sans perdre l'équilibre

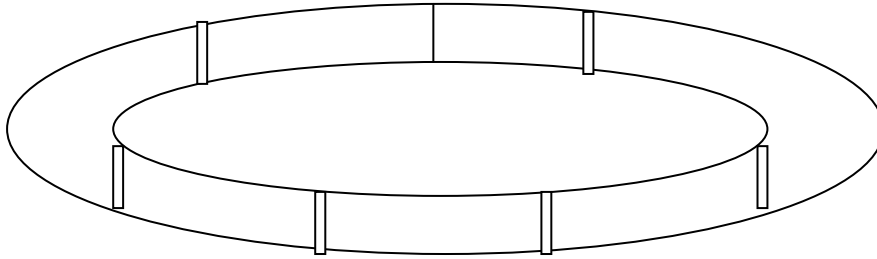
Critère de réussite : Franchir 7 obstacles sur 10 sans mettre un pied au sol

Dispositif et tâche

Disposer des planchettes de 1 à 3 cm d'épaisseur sur le parcours. Après une prise d'élan, les élèves doivent franchir un ou plusieurs obstacles.

Au fur et à mesure des passages, amener des contraintes :

- la position sur le vélo : franchir debout sur les pédales (celles-ci étant à l'horizontale)
- la direction du regard : regarder au-delà de la roue avant
- lever la roue avant pour ne pas qu'elle touche l'obstacle



Conseils :

- Faire prendre conscience de la nécessité d'amortir le choc en pliant les genoux.
- Tirer sur le guidon pour lever la roue.

Variantes :

- Varier le nombre d'obstacles, la forme du parcours, la hauteur des obstacles