

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- (S1) : 1 ficelle lestée d'une balle suspendue sur un parcours discontinu
- (S2) : 3 à 4 ficelles lestées dans un couloir continu d'une largeur maximale de 2m.
- 2 à 3 élèves par dispositif, le suivant part quand le précédent a franchi la ligne d'arrivée.
- 4 à 5 élèves par dispositif, le suivant part quand le précédent a esquivé le deuxième objet. (S2)

Matériel :

- Ficelles lestées suspendues à des arbres, buts,... (longueur des ficelles = garder une hauteur d'environ 60 cm par rapport au guidon)
- Lattes, tracés pour matérialiser le couloir.

Sécurité :

- Sens imposé de la circulation.

CONSIGNES :

Tout en circulant dans le couloir, tu esquives la balle suspendue, en maintenant la tête et les épaules d'un côté, et le VTT de l'autre.

Tu ne dois ni sortir du couloir, ni mettre pied à terre, ni toucher la balle.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir le couloir.
- Supprimer le couloir.
- Raccourcir les ficelles.
- Esquives unilatérales.

Pour complexifier

- Allonger les ficelles. (jusqu'à 45cm / guidon)
- Réduire la largeur du couloir.
- Enchaîner les esquives dans un espace continu (S2).
 - Esquives unilatérales.
 - Esquives alternées.
- Introduire le critère temporel
 - Temps maxi
 - Battre son record...
- Varier la position sur le vélo (en danseuse)
- Nature du terrain : herbe, dévers...

CE QUI EST A APPRENDRE

- Adapter sa vitesse en maîtrisant son équilibre.
- Transférer le poids de son corps tout en conservant son équilibre et en conservant sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable d'esquiver l'obstacle des deux côtés sans mettre pied à terre, ni sortir du couloir au moins 3 fois sur 4. (S1)
- Je suis capable d'enchaîner les esquives sans toucher les objets, ni mettre pied à terre et sans dévier de ma trajectoire, 3 fois sur 4. (S2)