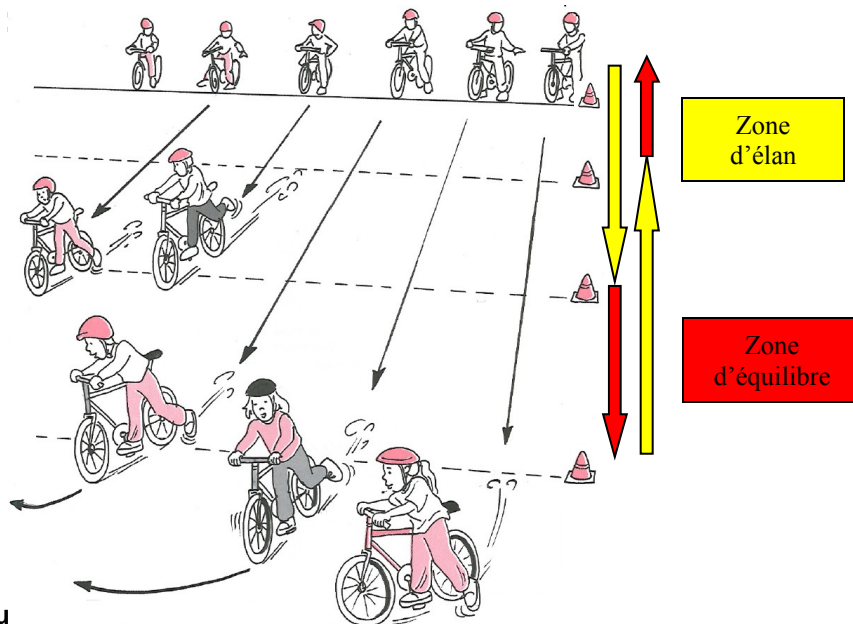


DISPOSITIF



L'organisation du

- Tout le groupe classe dans la cour ou sur un plateau sportif.
- Zones de départ (élan), d'équilibre et (environ 10m) d'arrivée matérialisées (plots).
- Travail par vagues de 5 à 7 élèves.
- La zone d'arrivée devient celle de départ (rotation) quand toutes les vagues sont passées.

Matériel :

- Plots.

Sécurité :

- Respect du sens de circulation.

CONSIGNES :

Tu mets ton pied droit sur la pédale gauche.
 Avec l'autre pied, tu pousses (comme tu le fais en trottinette) et tu cherches l'équilibre.
 Tu traverses le terrain en posant le moins de fois possible le pied au sol.
 Tu attends en bout de terrain que toutes les vagues soient passées et tu recommences.

REGULATION

Pour faciliter

- Pas de zone spécifique d'équilibre
- Zone d'équilibre réduite. (5m, 3m)
- Aide d'un camarade, à pied. (placé côté VTT, parade au niveau de l'épaule).

Pour complexifier

- Patiner du côté droit.
- Zone d'équilibre avec une largeur de plus en plus réduite, afin de conserver une trajectoire. (couloirs tracés au sol)
- Zone d'équilibre, légèrement sinueuse.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un minimum de vitesse pour construire un équilibre (dynamique).
- Allonger la « durée » de la poussée
- S'éloigner du VTT avant le départ et conserver cette position (tendre les bras pour ne pas être crispé et ramassé sur l'engin).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je diminue d'une fois sur l'autre le nombre d'appuis.
- Je traverse la zone d'équilibre sans m'arrêter.
- Je réussis 7 fois sur 10 à traverser la zone d'équilibre.