

3 - Le pose - pied

Objectif (s)

S'arrêter en posant le pied choisi.

Descriptif

Dans un couloir de 20 à 40 m de long, poser alternativement le pied sur les repères prévus. L'élève s'arrête en posant le pied puis redémarre en poussant sur le pied au sol sans faire tourner la pédale en arrière (risques de dérailage).

Variante

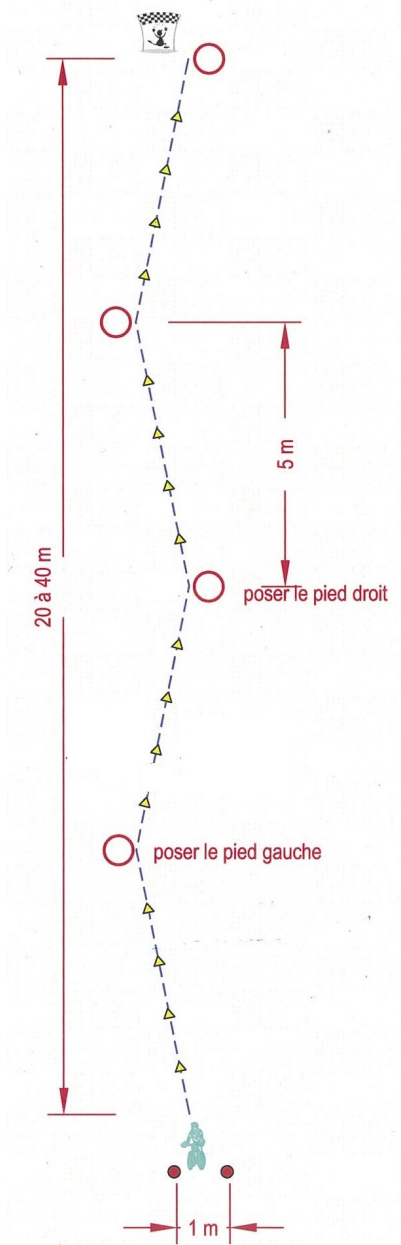
S'il existe des surélévations (talus, murets...) sur la cour, les utiliser pour l'atelier : poser le pied en hauteur, puis pousser l'autre pied pour repartir sans réarmer la pédale.

Matériel

- cônes (2)
- cerceaux (4 à 8) ou tracé au sol

Surface de l'atelier

25 m x 5 m



- cycliste
- trajectoire
- cône (s)
- cerceau
- Arrivée

Observation (s)

Bien s'arrêter dans le cerceau.

Progression pédagogique

1

2

3