

9 - Grande circulation

Objectif (s)

Etre capable d'utiliser les vitesses adaptées. Etre capable d'anticiper pour mieux s'insérer dans la circulation.

Descriptif

Les élèves se déplacent librement dans la cour ou suivent un trajet donné, en groupe et en file indienne.

Faire monter et descendre les vitesses en utilisant le pignon et le plateau.

Avant l'exercice :

Expliquer le changement de pignon et plateau et rappeler les consignes.

Pendant l'exercice :

Donner la consigne d'accélérer et ralentir en jouant avec les vitesses.

Faire arrêter les élèves (les élèves auront préalablement anticipé le changement de vitesse) en rétrogradant et les faire repartir .

➔ Animé par un enseignant

Matériel

Marquage au sol



cycliste



trajectoire



Arrivée



Observation (s)

Respect d'un écart d'un vélo entre chaque vélo.

Quelques rappels sur le changement de vitesses à vélo :

- pignon (manette de droite, dérailleur à l'arrière du vélo) ;
- plateau (manette de gauche, dérailleur à l'avant du vélo) ;
- Effectuer des changements progressifs (un plateau et un pignon à la fois) ;
- Eviter de « croiser » la chaîne (chaîne sur le grand plateau et sur le grand pignon) ;
- Ne pas manipuler les manettes de vitesse à l'arrêt ;
- Ne pas manipuler les manettes de vitesse en même temps ;