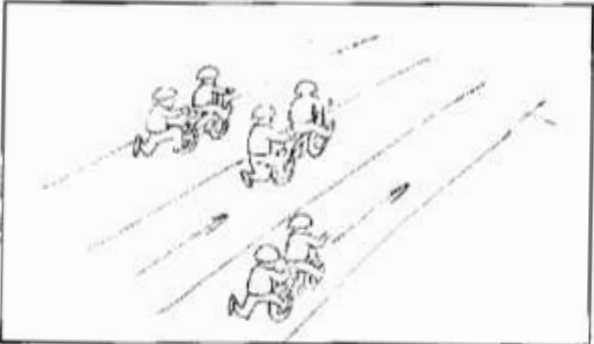


## ADAPTER SES DEPLACEMENTS – ROULE ET GLISSE

1	Autre 2 roues	X		
SITUATION	DISPOSITIF		CONSIGNES	RELANCES
RELAX I	<p>Parcours délimité en couloir ou en circuit fermé avec ou sans obstacles</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Matériel :</b> Un engin roulant par doublette</p> <p><b>Organisation de la classe :</b> En doublette : un pousseur / un cycliste Par vagues</p>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <b>Être la première équipe à franchir la ligne d'arrivée</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le pousseur, à pied, propulse le cycliste (poussée de la main dans le dos)</li> <li>- Le cycliste est sur l'engin, en roue libre</li> <li>- Les deux équipiers doivent franchir la ligne d'arrivée en étant en contact</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le cycliste peut être tracté (avec une corde par exemple).</li> <li>2. Le cycliste peut franchir seul la ligne d'arrivée.</li> <li>3. Imposer des positions différentes au cycliste : debout sur les pédales, guidon tenu d'une seule main...</li> <li>4. Varier la forme du parcours (ligne droite, courbe, demi-tour, slalom plus ou moins ouvert...).</li> </ol>