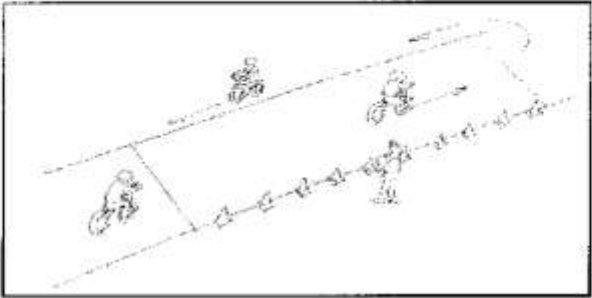


ADAPTER SES DEPLACEMENTS – ROULE ET GLISSE

CYCLE	Porteur		ACQUISITION Maîtrise de l'engin	SAVOIR Se propulser efficacement en poussant avec les pieds, en patinant ou en pédalant
2	Vélo -VTT	X		
	Autre 2 roues	X		

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
<p>ROUE LIBRE LONGTEMPS</p>	<p>Plateau délimité en couloirs : deux zones par couloir :</p> <ul style="list-style-type: none"> » une zone d'élan » une zone « roue libre » délimitée par des cônes <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> » Cônes pour étalonner la zone roue libre » Un engin roulant pour deux élèves <p>Organisation de la classe : Par doublette : un cycliste/un juge Inverser les rôles</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Après avoir pris de l'élan, atteindre, en roue libre, le cône le plus éloigné</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> » Revenir à l'extérieur du couloir. » Nombre d'essais illimité pendant trois minutes <p>Pour le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> » Repérer le plot atteint sans pédaler. » Retenir le meilleur essai. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Varier le mode de prise d'élan : en patinette, en draisienne, assis sur la selle, en danseuse... 2. Varier la longueur de la zone d'élan ou laisser la longueur de la prise d'élan libre. 3. Donner une valeur à chaque plot. Totaliser un score en un certain nombre de tentatives. 4. Aménager la zone roue libre en slalom plus ou moins ouvert.