

# Maîtriser sa vitesse, adapter son allure

« Les 6 jours »

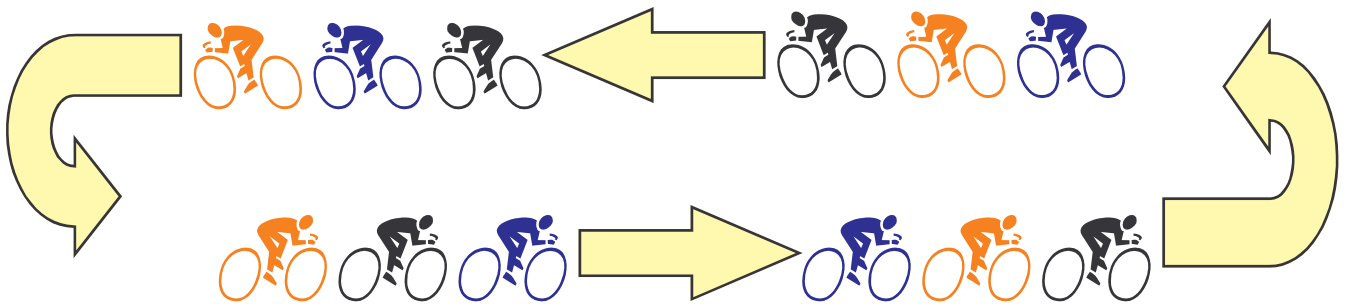
**Matériels** : casques, espaces matérialisés, 1 sifflet.

## Consignes :

- A chaque signal, changer de position .
- Le 1 devient 4, le 2 devient 1, le 3 devient 2....

## Organisation :

- Par groupe de 3, 4 ou 5 maxi .
- 1 groupe agit, 1 groupe observe.
- Circuit tracé dans la cour, sur un stade.



## Recommandations :

- Donner un signal clair pour tous .
- Signal sonore.

## Critères de réussite :

- Effectuer les permutations sans s'arrêter, sans rompre le peloton.
- L'écart entre les cyclistes varie peu .

## *Pour faire vivre la situation :*

- Faire varier le signal (chiffon, foulard, croisement d'un groupe..).
- Faire le plus de changement possible en 1 tour.

# S'équilibrer, être agile

## Se lever, se baisser

« ObaO, baObab »

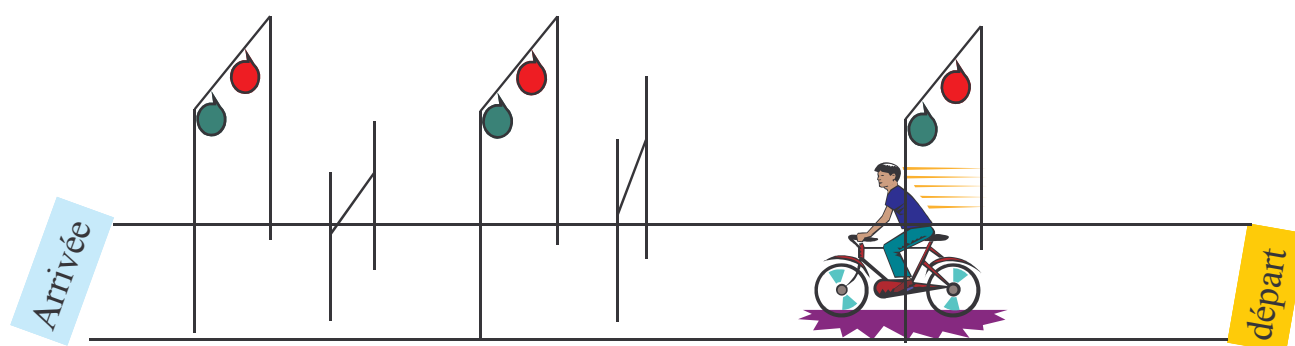
**Matériels :** des foulards, des poteaux de sauts, des barres..

### Consignes :

- Enchaîner les tâches sans poser pied à terre.
- Toucher un objet suspendu avec le casque ( portique).
- Passer sous une porte sans la toucher.

### Organisation :

- Dans une cour, sur un terrain de hand-ball ou basket, sous un préau.
- Atelier (4 ou 5 élèves).
- La situation doit comporter au 5 éléments ( 3 portes, 2 portiques).



### Recommandations :

- Mettre sur un portique des objets à des hauteurs différentes. La hauteur maxi est obtenue en lâchant les mains, debout sur les pédales. La hauteur mini est donnée par le redressement du tronc, sans lâcher le guidon.
- Prévoir des portes qui peuvent tomber et se régler facilement.

### Critères de réussite :

- Projets réalisés, pas de pose de pied.

**Pour faire « vivre » la situation :**

*Le circuit n'est plus rectiligne.*

*Tracer des couloirs pour se déplacer.*

# S'équilibrer, être agile, Franchir un obstacle « la bûche »

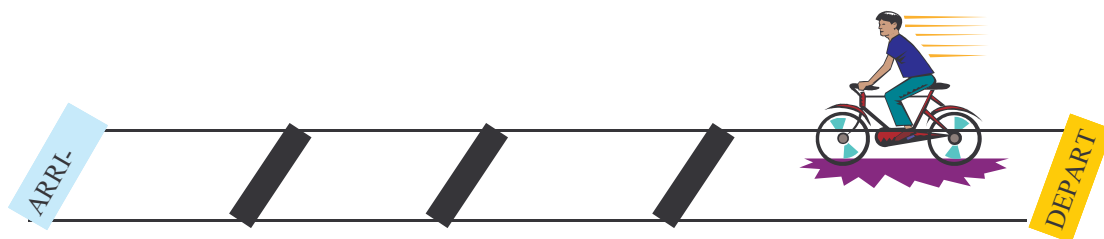
**Matériels** : des plots, des lattes, des craies.

## Consignes :

- Enchaîner les tâches.
- Franchir un obstacle sans le toucher, sans changer de direction

## Organisation :

- Dans une cour, sur un terrain de hand-ball ou basket, sous un préau.
- Atelier (4 ou 5 élèves).
- La situation doit comporter au moins 3 franchissements.



## Recommandations :

- Les objets à franchir sont non accidentogènes : lattes posées au sol, ligne tracée à la craie...
- Le couloir est de la largeur de l'obstacle
- 

## Critères de réussite :

- Projets réalisés, pas de pose de pied, pas de sortie du couloir.

*Pour faire « vivre » la situation :*

*Le circuit n'est plus rectiligne.*

*Le couloir est plus étroit.*

# S'équilibrer, être agile

## *Se lever, se baisser, lever un bras.*

### *« Le petit facteur »*

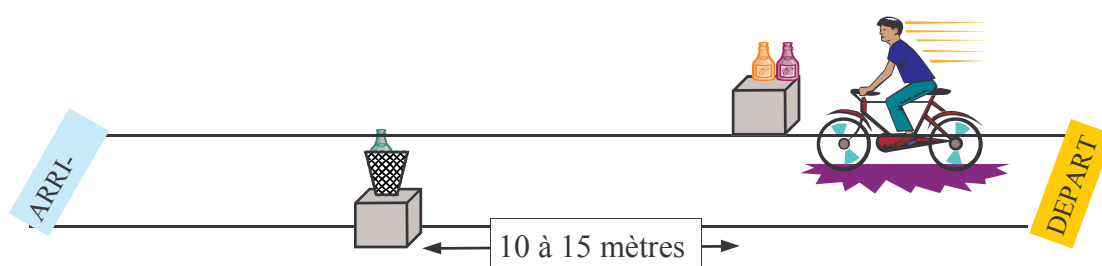
**Matériels :** des bouteilles vides, des chaises, des plots..

#### Consignes :

- Enchaîner les tâches sans poser pied à terre.
- Prendre un objet.
- Poser l'objet.

#### Organisation :

- Dans une cour, sur un terrain de hand-ball ou basket, sous un préau.
- Atelier (4 ou 5 élèves).
- La situation doit se faire dans les 2 sens.



#### Recommandations :

- Le retour est maîtrisé.
- Prévoir des objets qui se prennent facilement.
- 

#### Critères de réussite :

- Projets réalisés, pas de pose de pied.
- Les objets sont posés dans la poubelle.

*Pour faire « vivre » la situation :*

*Le circuit n'est plus rectiligne.*

*La poubelle est écartée du couloir*

*La distance est plus courte*

## Se diriger « le slalom »

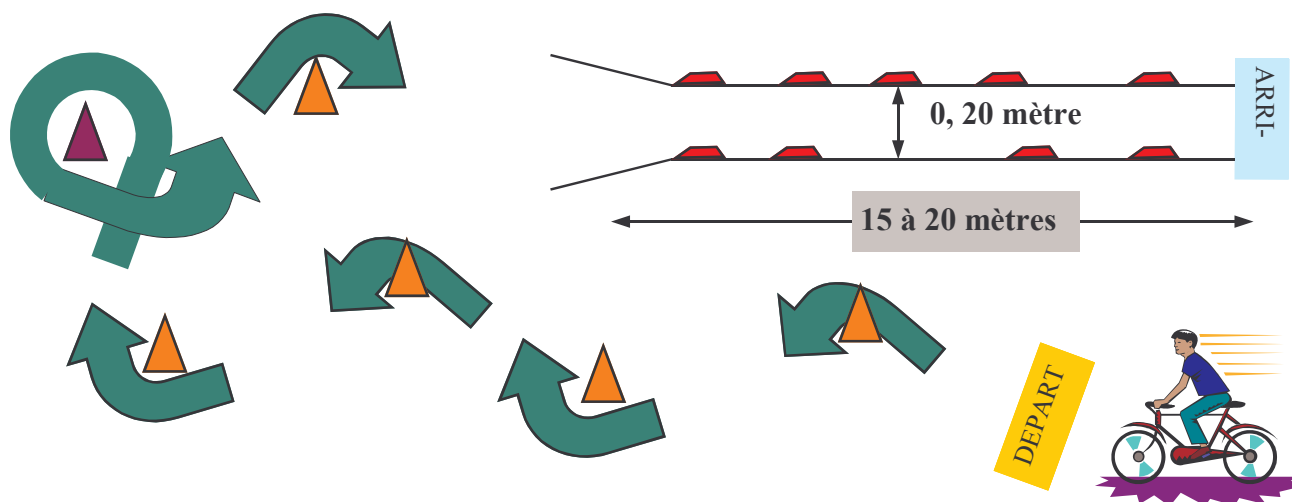
**Matériels :** des cônes, des plots, de la craie.

### Consignes :

- Effectuer le parcours sans toucher les plots, sans sortir du chemin tracé.

### Organisation :

- Dans une cour, sur un terrain de hand-ball ou basket, sous un préau.



### Recommandations :

- Faire partir les élèves avant la fin du parcours.
- .

### Critères de réussite :

- Projets réalisés, pas de pose de pied.

*Pour faire « vivre » la situation :*

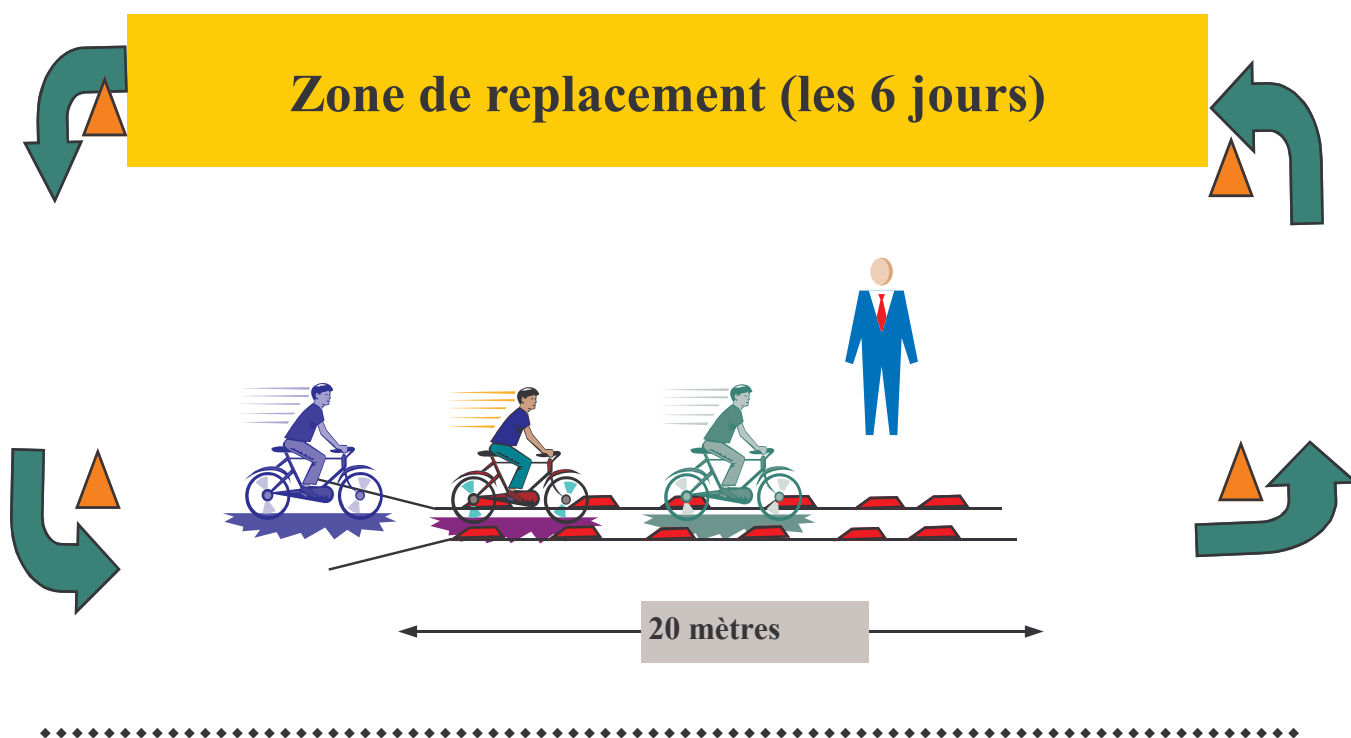
*Le circuit n'est plus rectiligne.*

*Tracer des couloirs pour se déplacer.*

## Pour évaluer

Matériels : des cônes, des plots, de la craie.

### Parcours n°1



### Parcours n°2

