

PARCOURS D'ADRESSE A VELO

Ce parcours peut servir de base à l'évaluation initiale et à l'évaluation finale afin d'évaluer les compétences acquises lors des ateliers de jeux cyclistes.

On pourra comme pour un parcours « trial » attribuer au départ 40 points à chaque élève et donner des pénalités à chaque obstacle.

- Obstacle refusé : moins 2 points
- Un pied au sol : moins 1 point

Les ateliers :

❖ Dominante EQUILIBRE

- **Prise et dépose d'objets (3)** : lâcher une main pour prendre un objet (bouteille plastique vide) sur un support et la placer plus loin sur un autre support.
 - Veiller à ce que les élèves puissent passer d'un côté ou de l'autre (droitiers et gauchers)
- **Les bûches (1)** : passer par-dessus des obstacles au sol de faible hauteur (1/2rondins) si possible les fixer au sol
- **L'élastique (7)** : passer sous un obstacle
 - espacer les supports pour qu'ils ne gênent pas le cycliste
 - positionner l'élastique à une hauteur raisonnable pour que le cycliste passe dessous en se couchant sur le guidon. Pour des cyclistes très adroits on placera l'élastique à une hauteur telle que le vélo puisse passer, le cycliste se plaçant latéralement par rapport au vélo.

❖ Dominante PROPULSION

- **Variante vitesse (9)** : alterner zones rapides (lièvre) et zones lentes (tortue)
- **Variante terrain (8)** : ex : zones de sable, pelouse, goudron
- **Variante dénivelé** : monter, descendre un talus

❖ Dominante TRAJECTOIRE

- **Slalom (6)** : Passer entre les cônes en alternant passage par la droite, passage par la gauche. Au début espacer suffisamment les cônes.
- **La planche à bascule (2)** : conseil : regarder l'extrémité de la planche. Nécessité d'une personne pour parer.
- **Le rail (10)** : rester entre les deux lignes sans les toucher.
 - espacer deux bandes de ruban de chantier de 15 cm, les fixer aux extrémités avec des sardines.
 - conseil : regarder l'extrémité du rail
- **le rond (5)** : effectuer une rotation étroite
- **les portes (4)** : passer entre des portes décalées. Jouer sur l'écartement des portes.

Conseils :

- Espacer suffisamment les ateliers pour que le cycliste puisse se remettre dans l'axe.
- Veiller à faire utiliser les changements de vitesses afin de comparer l'effet des braquets sur les performances et pour choisir les développements les plus adaptés.
- Essayer de passer avec des vélos de différentes tailles pour choisir le mieux adapté.