

CYCLE 2 et CYCLE 3

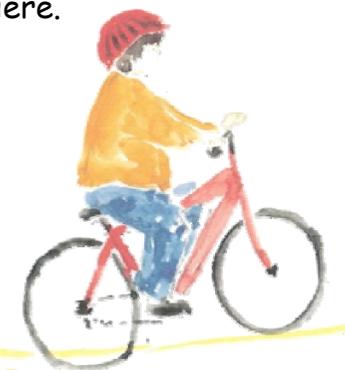


Habilités à Bicyclette, en trottinette



Visée pédagogique : Pour une bonne maîtrise de l'engin

- Marcher à côté de son vélo, le tenir à 1 main, à 2 mains, par le guidon, par la selle, par le cadre...
- Marcher, se déplacer et porter son vélo.
- Rouler en patinette (1 pied sur la pédale, l'autre pousse le sol).
- Prendre de l'élan en patinette, garder le pied sur 1 pédale et s'allonger sur le vélo, la 2^{ème} jambe est allongée en arrière.
- Tenir le vélo par le guidon, relever l'avant du vélo et se déplacer en le faisant rouler sur la roue arrière.
- Démarrer, rouler, s'arrêter.
- Rouler et descendre le plus rapidement possible de vélo.
- Jouer à « Jacques a dit.. ».
- Passer sous un élastique (de plus en plus bas).
- Attraper des objets en hauteur.



- Ramasser des objets puis les disperser ailleurs.
- Prendre à droite, déposer à gauche.
- Prendre et lancer dans un panier, caisse... ;
- Rouler, descendre de vélo et faire le tour sans le faire tomber et remonter le plus vite possible.
- Se déplacer au rythme du piéton (le piéton essaie de surprendre le cycliste).
- Slalom (plots de plus en plus rapprocher).
- Rouler, accélérer, ralentir, s'arrêter (coups de sifflet).
- Rouler à 2, essayer de prendre son partenaire de vitesse.
- Rouler à 2 côte à côte et échanger un objet.
- Rouler à 2 en se donnant la main.
- Rouler par 2, se croiser, s'échanger un objet.
- Jeu collectif (queue du diable, ballon château, 1-2-3 soleil, mini-basket, chef corsaire, épervier...).
- Rouler et lancer une balle à un partenaire.
- Rouler et se tenir par la main.
- Rouler en dispersion et au signal se regrouper.
- Rouler en dispersion et au signal se regrouper en respectant des formes particulières 'ligne, triangle, carré...).

