

N° SEANCE	Je sais pédaler	Je ne sais pas pédaler
1	Atelier 1 Atelier 5 Atelier 6	Atelier 1 Atelier 2 Atelier 3
2	Atelier 6 et 7 Atelier 8 Atelier 9	Atelier 1 Atelier 2 et 3 Atelier 4
3	Atelier 16 Atelier 8 Atelier 9	Atelier 2 et 3 Atelier 6 Atelier 5
4	Atelier 16 Atelier 8 Atelier 9 et 11	
5	Atelier 10 Atelier 9 et 16 Atelier 11	
6	Atelier 11 et 12 Atelier 13 et 16 Atelier	
7	Atelier 16 Atelier 17 Atelier 18	

## Atelier 8 LACHER LES APPUIS

### Objectif :

Garder son équilibre en lâchant des appuis

### Dispositif :

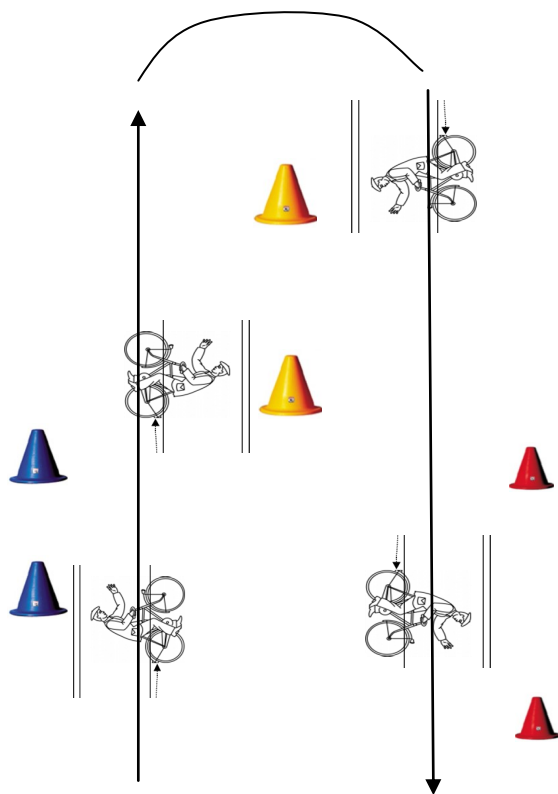
Sur un parcours , les consignes de lâcher sont matérialisées par des plots de couleur

### Consignes :

*Lâcher la main gauche entre les plots bleus*

*Lâcher la main droite, entre les plots jaunes*

*Des deux côtés puis mains gauche entre les plots rouges*



## Atelier 9 LA PLANCHE et LES BARRES

### Objectif :

Adapter son équilibre en situation instable.

### Dispositif :

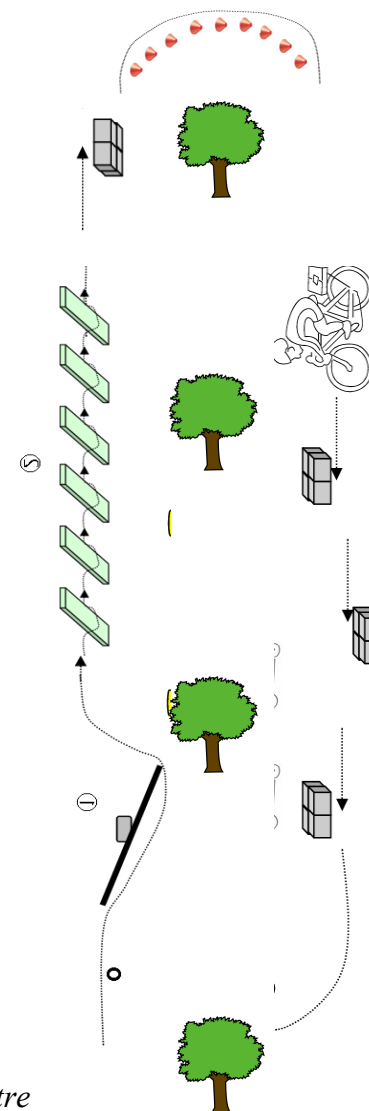
A tour de rôle, au signal de l'adulte, rouler sans s'arrêter en franchissant les obstacles : la planche basculante puis les lattes

### Consigne :

*Franchir la planche basculante puis les lattes sans s'arrêter de pédaler .*

### Variantes :

- Varier la hauteur de la planche.
- Varier l'écartement et la taille des lattes.
- Varier le nombre de lattes.



## Atelier 11 La mare aux crocodiles

### But :

Se propulser et s'arrêter au bon endroit.

### Description :

Un parcours parsemé de cubes .

### Consigne :

*Se déplacer sur le parcours en posant le pied sur le cube rencontré sans poser l'autre pied par terre, remonter la pédale et redémarrer en poussant sur le pied qui est posé sur la pédale.*

*Si tu poses le pied par terre, les crocodiles te le mangent.*

*Variation : plus ou moins de cubes, cubes associés pour permettre une zone de d'appui plus grande.*

### Critères d'évaluation :

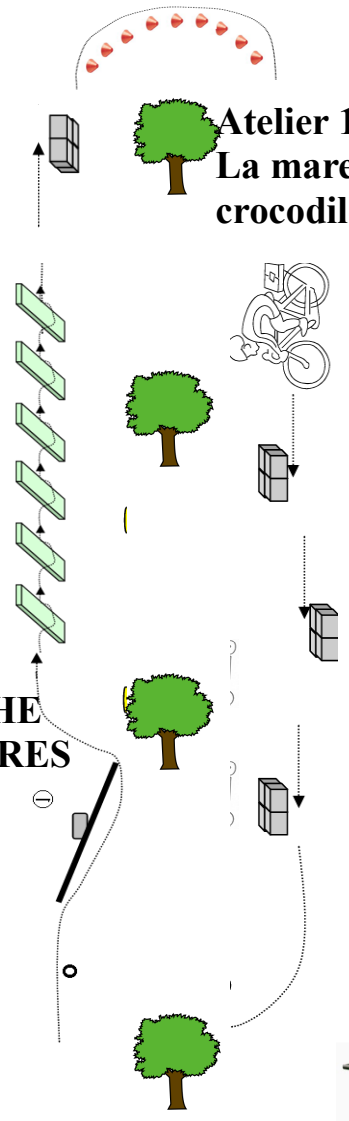
S'arrête au bon moment

Pose un pied sur le cube, l'autre reste sur la pédale

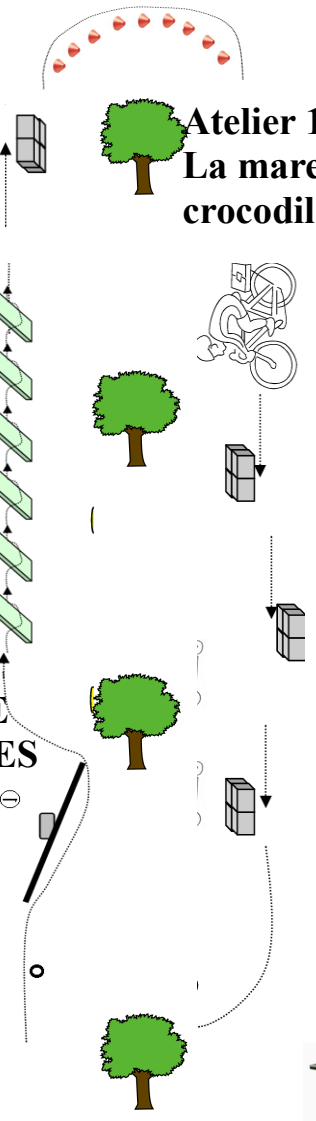
Remonte sa pédale et pousse pour redémarrer.



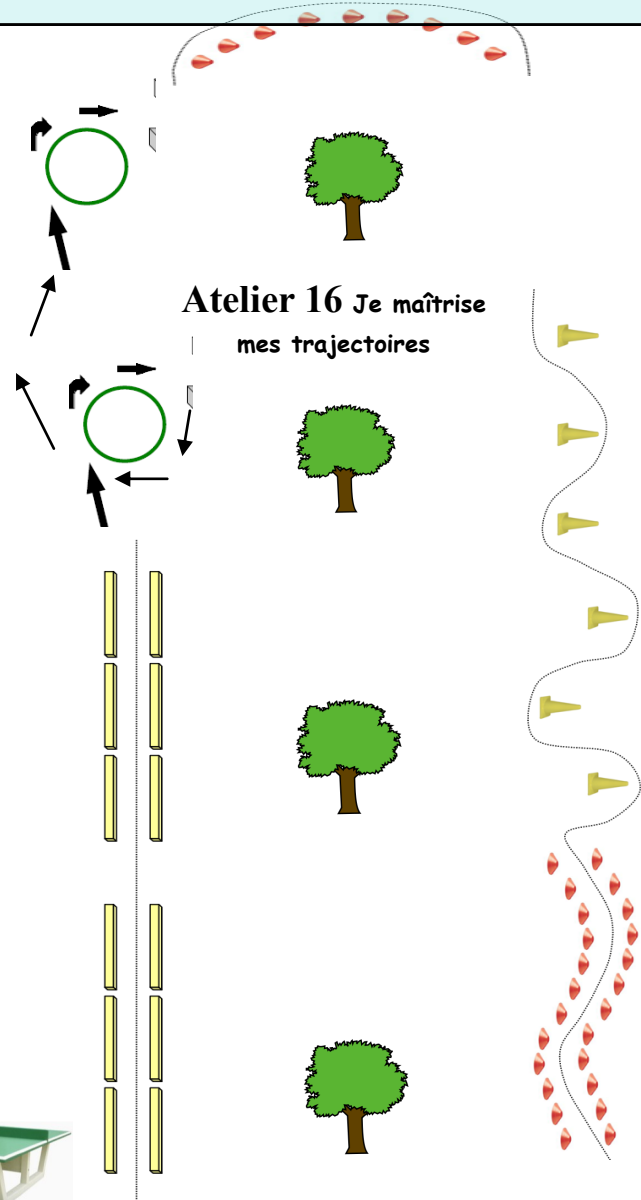
**Atelier 9  
LA PLANCHE  
et LES BARRES**



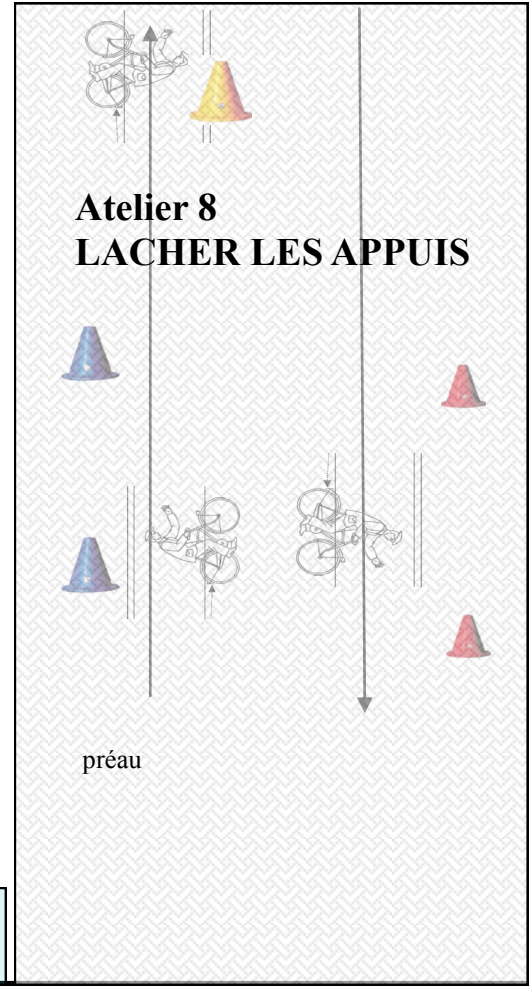
**Atelier 11  
La mare aux  
crocodiles**



**Atelier 16 Je maîtrise  
mes trajectoires**



**Atelier 8  
LACHER LES APPUIS**



préau

## Atelier 16 Je maîtrise mes trajectoires

**But : maîtriser ses trajectoires**

**Dispositif : un parcours balisé de plots, planches pour définir des zones de roue en slalom ou plus ou moins étroites**

**Consigne :-** . Effectue le parcours sans toucher les plots ou les barres et en respectant les slaloms.

**Variantes :**

- .plus ou moins de zones
- Espacements variables

**Critère de réussite :**

Je roule sur un espace sans contrainte.	Je roule à l'intérieur d'un couloir de 1m de large.	Je roule à l'intérieur d'un couloir de 50 cm de large.
Je roule en ligne droite uniquement	Je slalome entre des plots alignés.	Je slalome entre des plots en quinconce
Je pose un pied à terre pour border un demi-rond point de 5 m de diam.	Je roule vaguement au bord d'un demi-rond point de 5 m de diamètre.	Je roule précisément au bord d'un demi-rond point de 5 m de diamètre.
Je roule en ligne droite uniquement	Je circule à l'intérieur d'un couloir sinueux doucement , mon pilotage est incertain.	Je circule à l'intérieur d'un couloir sinueux en adaptant mon allure sans poser pied à terre.

