

Atelier 1 : A vos freins

Objectifs

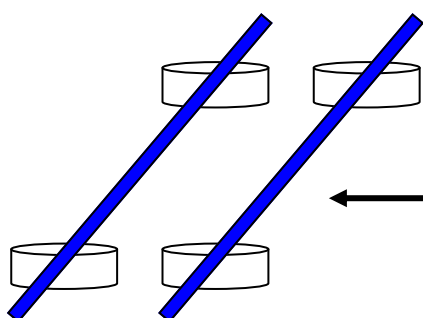
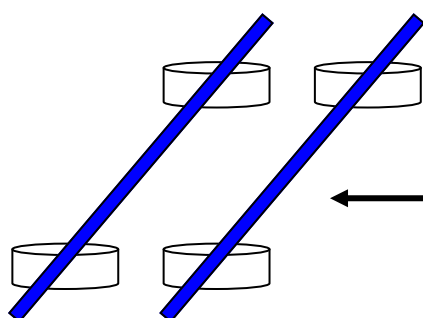
- 🚲 s'équilibrer
- 🚲 s'arrêter

Consigne

Faire tomber la 1e latte sans faire tomber la 2e en utilisant ses freins.

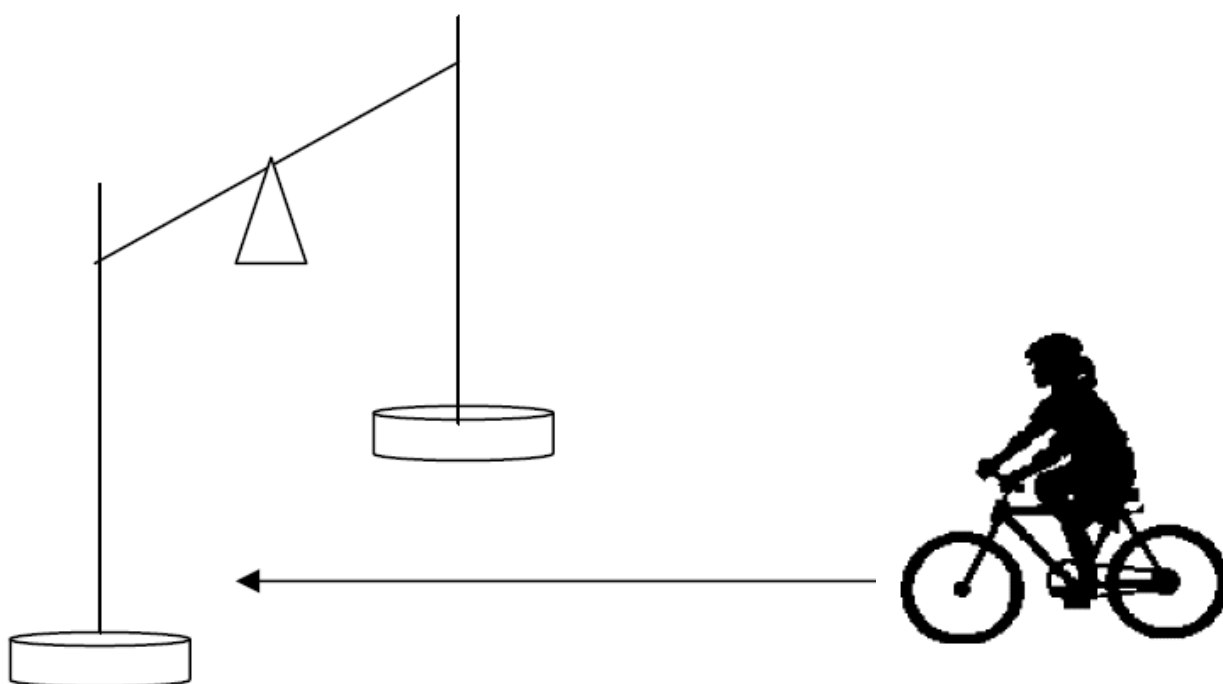
Matériel

- 🚲 4 lattes
- 🚲 8 plots







Atelier 2 : La fée clochette

Objectifs	Consigne	Matériel
<ul style="list-style-type: none">☒ s'équilibrer☒ Modifier sa position sur son vélo☒ Lever un main en roulant	<p>1. Se lever en passant sous une haie pour faire sonner la clochette avec sa tête.</p> <p>2. Au 2^e passage taper dans la clochette avec une main</p>	<ul style="list-style-type: none">☒ 3 lattes☒ 2 plots☒ 1 clochette



Atelier 3 : la tortue

Objectifs	Consigne	Matériel
 s'équilibrer  Maîtriser sa vitesse (rétropédalage)	Etre le dernier à passer la ligne d'arrivée	 Plots  craies



Atelier 4 : l'escargot

Objectifs

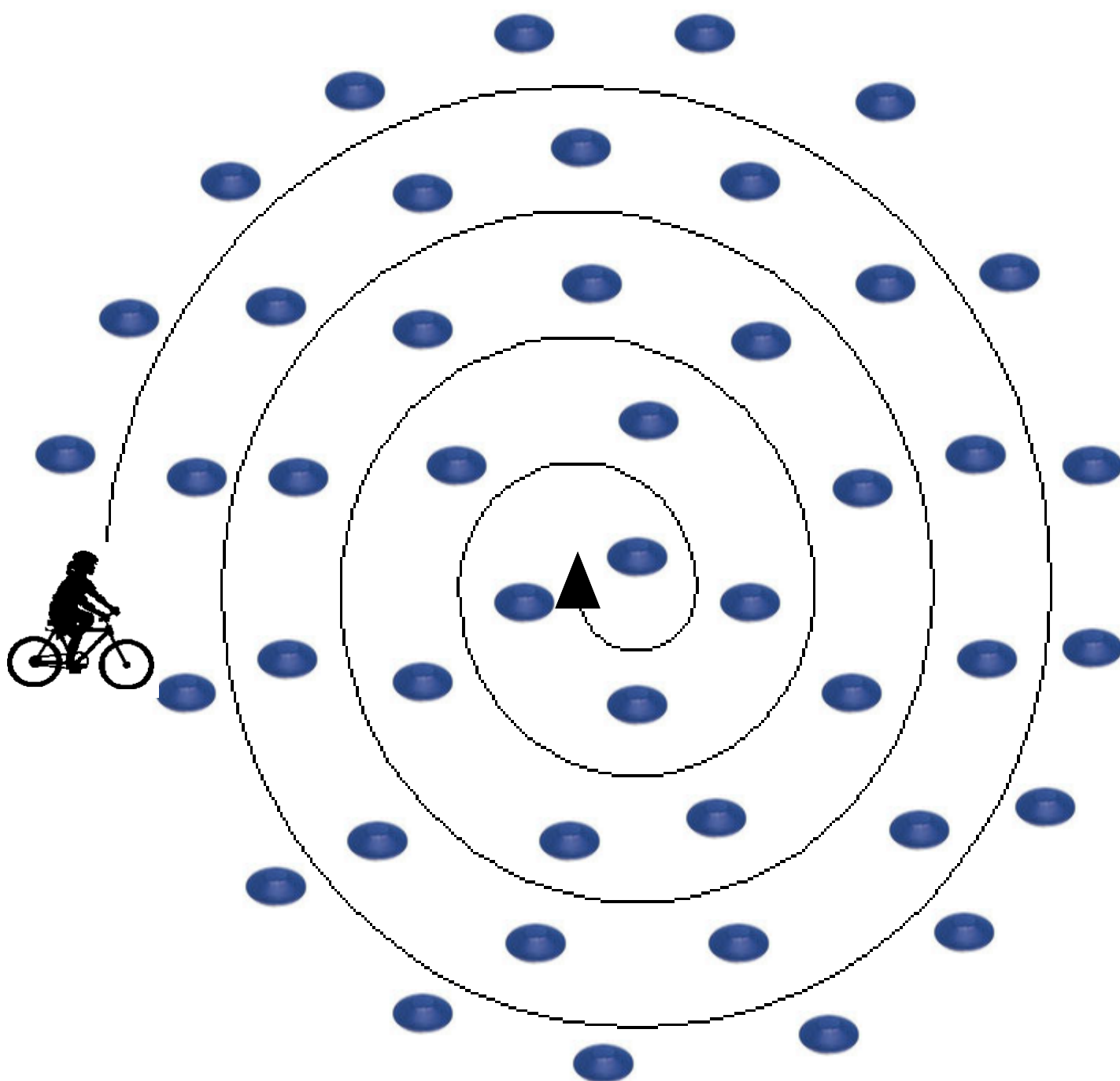
- ☒ Maîtriser sa trajectoire
- ☒ Maîtriser son vélo

Consigne

Avancer le plus loin possible au cœur de l'escargot sans poser de pied à terre.

Matériel

- ☒ Plots
- ☒ Craie(s)



Atelier 5 : le slalom

Objectifs

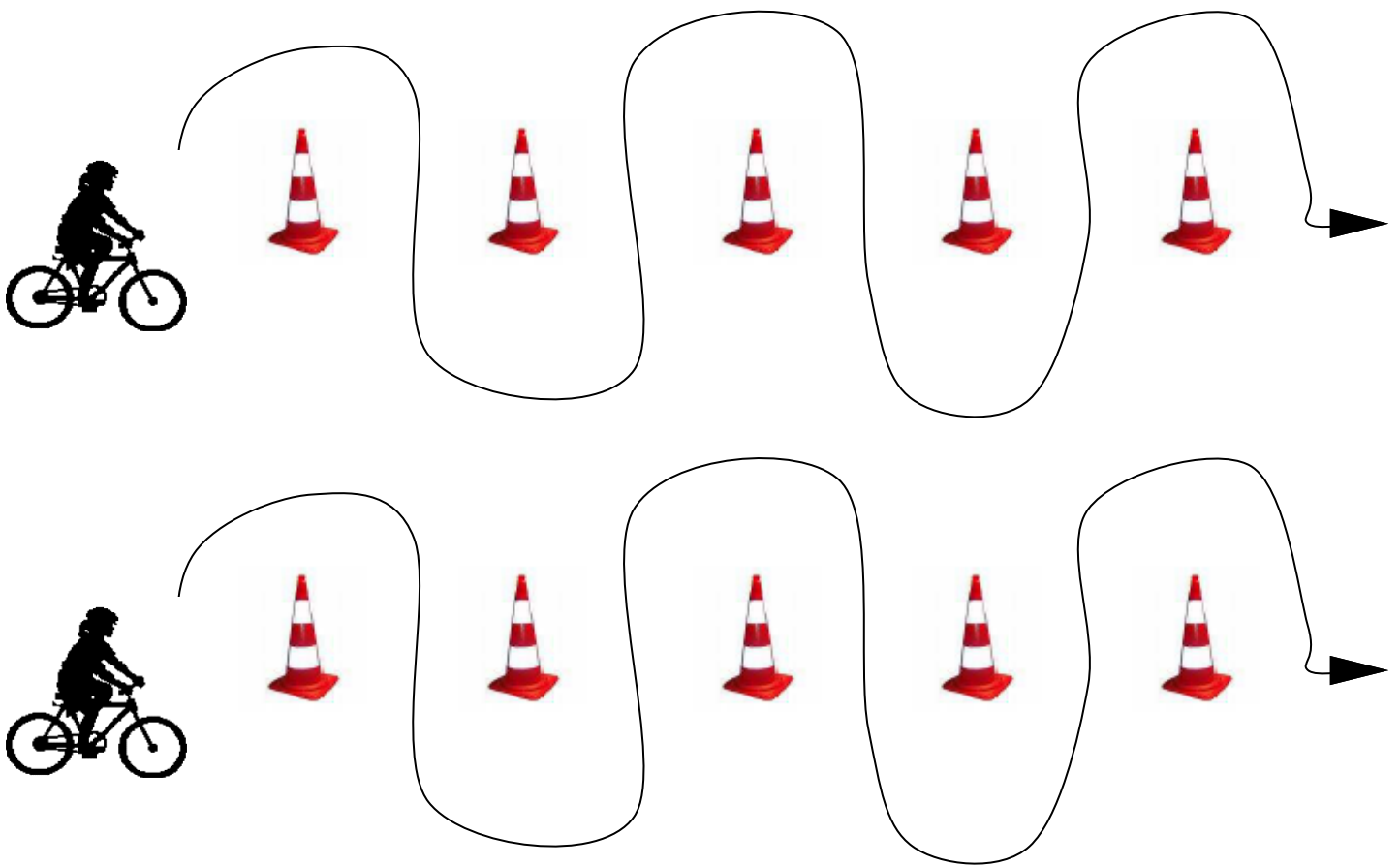
- 🚲 Maîtriser le vélo
- 🚲 Maîtriser sa trajectoire

Consigne

Passer entre les cônes

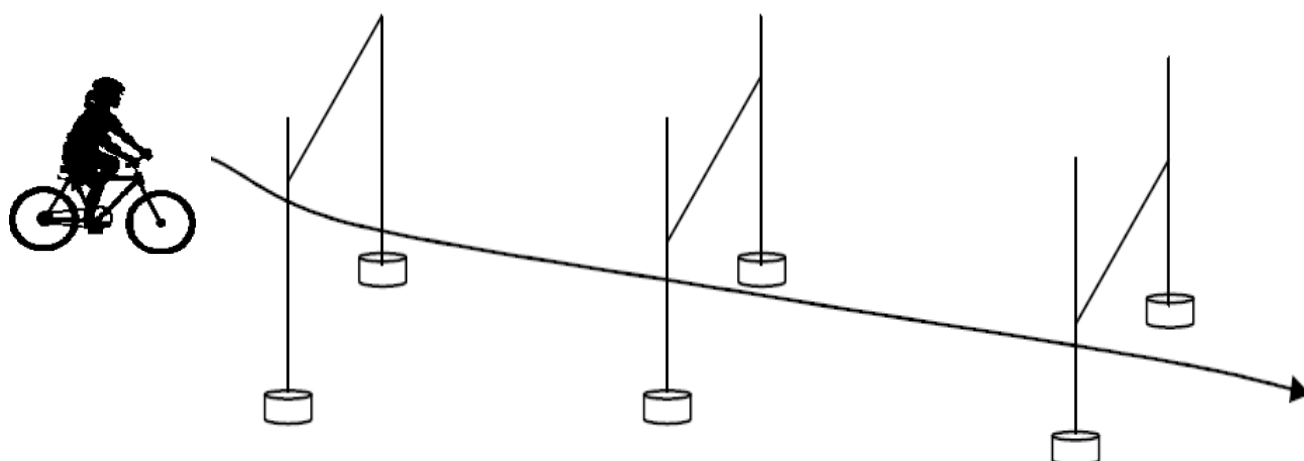
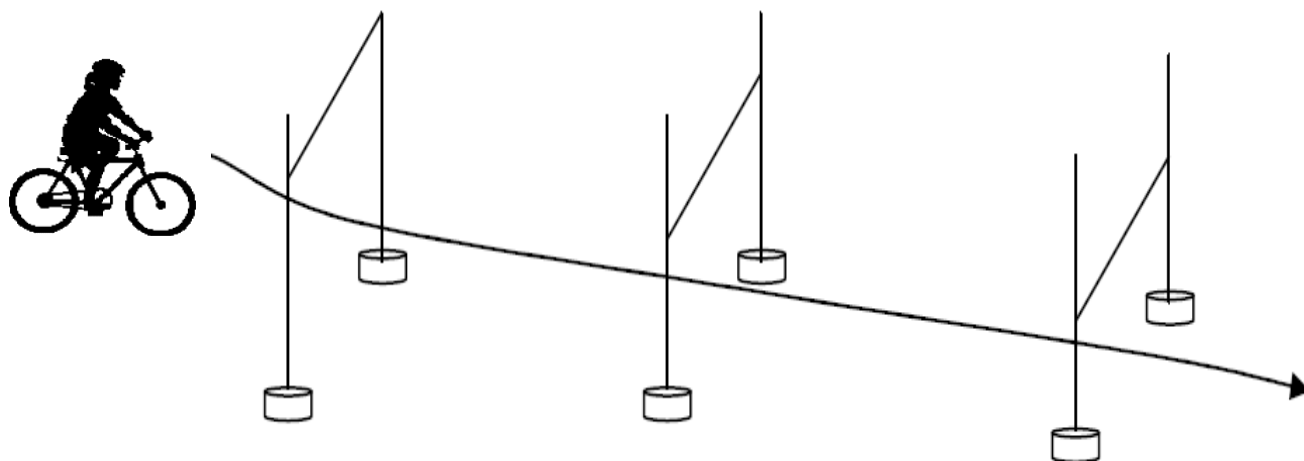
Matériel

- 🚲 Cônes



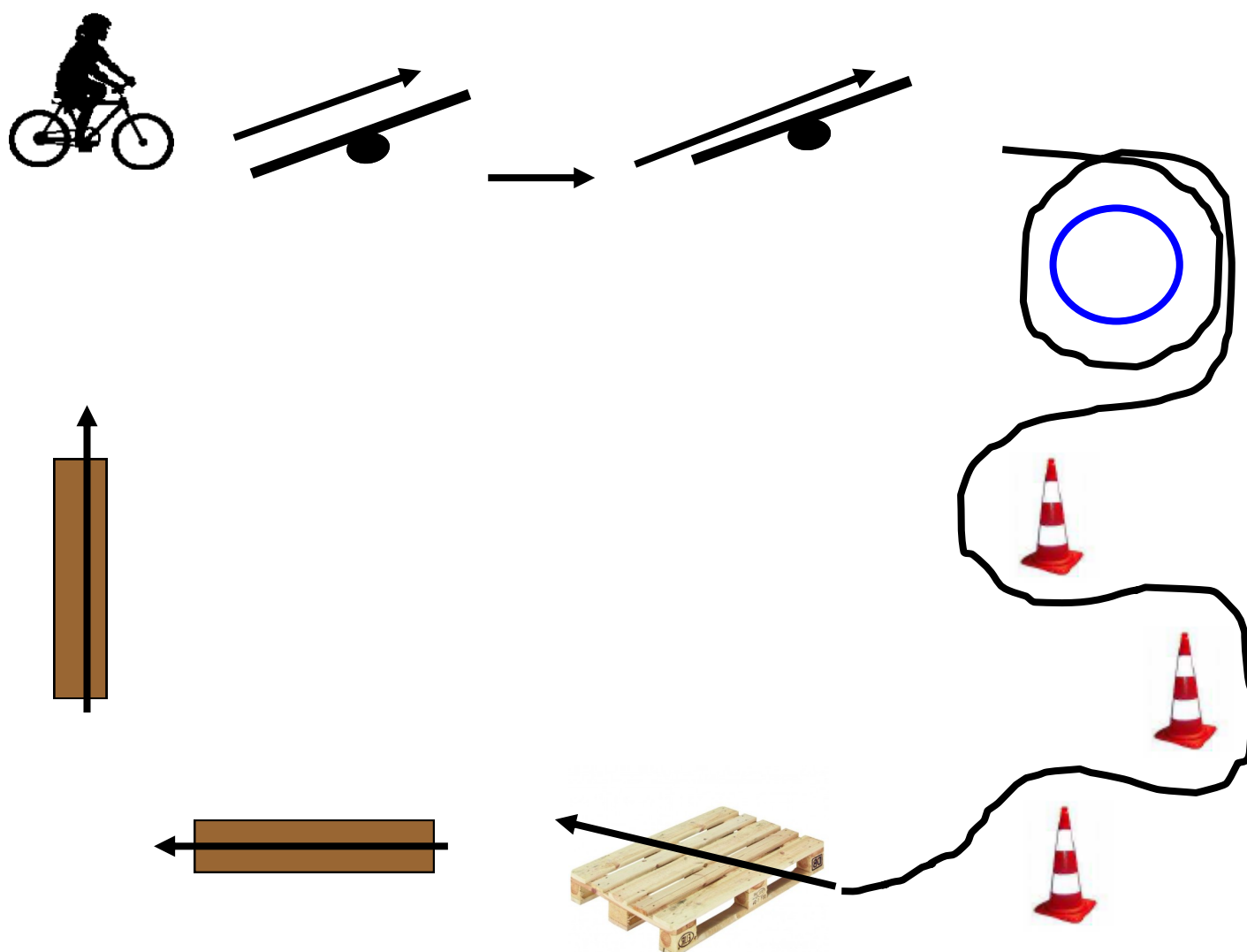
Atelier 6 : Attention à la tête

Objectifs	Consigne	Matériel
<ul style="list-style-type: none">❑ Maîtriser le vélo❑ Changer de position sur son vélo	Passer sous les haies de plus en plus basses	<ul style="list-style-type: none">❑ 18 barres❑ 12 plots lestés



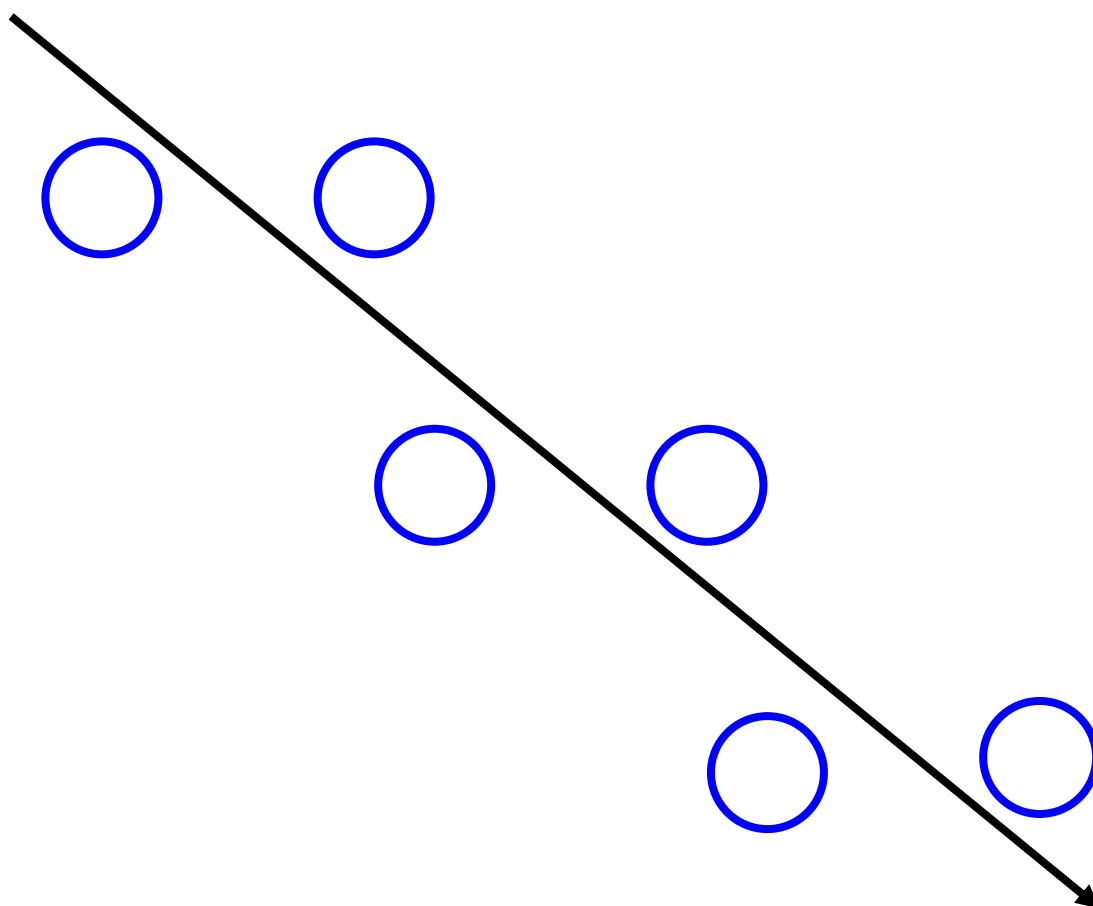
Atelier 7 : Gymkhana

Objectifs	Consigne	Matériel
<ul style="list-style-type: none"> Franchir des obstacles Varier sa trajectoire S'équilibrer 	Effectuer le parcours sans poser le pied à terre	<ul style="list-style-type: none"> 2 bascules 1 palette 1 cerceau 3 cônes 2 planches



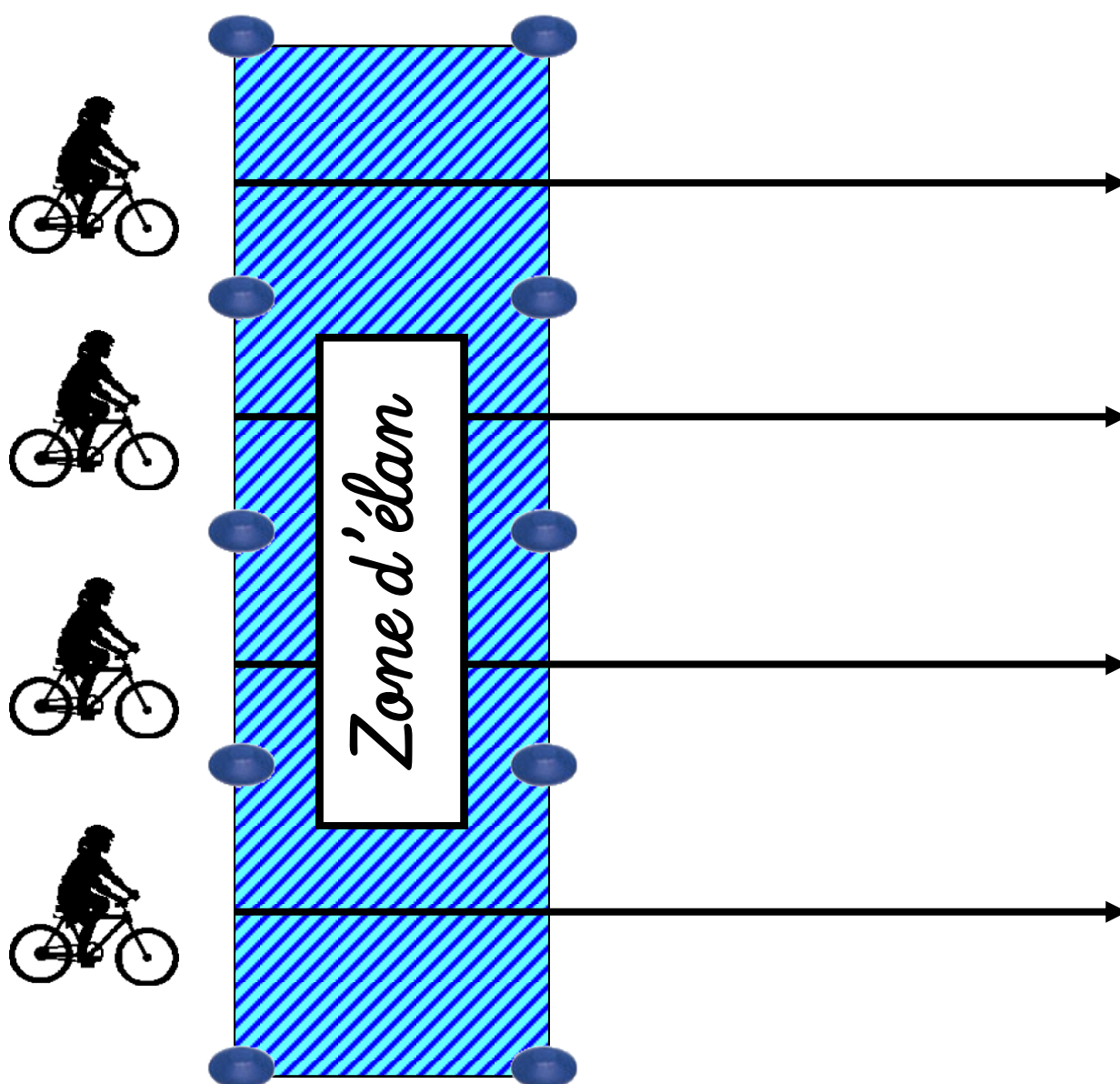
Atelier 8 : les cerceaux

Objectifs	Consigne	Matériel
<ul style="list-style-type: none">🚲 s'équilibrer🚲 Maîtriser son vélo🚲 Maîtriser sa trajectoire	Rouler en posant son pied dans chaque cerceau.	<ul style="list-style-type: none">🚲 12 cerceaux (2 ateliers)



Atelier 9 : la draisienne

Objectifs	Consigne	Matériel
<ul style="list-style-type: none">☒ s'équilibrer☒ Maîtriser son vélo	Se déplacer en équilibre sans pédaler (en écartant les jambes du cadre) le plus loin possible après une prise d'élan.	<ul style="list-style-type: none">☒ Plots☒ craies



Atelier 10 : Relais

Objectifs

- ☒ Maîtriser sa trajectoire
- ☒ Rouler vite en tenant un objet

Consigne

Course de relais avec échange de petit objet

Matériel

- ☒ Petits objets
- ☒ 3 cônes

