

## Atelier : Planche et Freinage

### Niveau 1 : S'équilibrer sur un parcours protégé

**Objectif** : rouler, passer sur un obstacle et s'arrêter en contrôlant son freinage.

**Consignes** : Après avoir visualisé le parcours en le réalisant une fois à pied à côté du vélo, le réaliser 3 fois sur le vélo sans contraintes particulières de temps ou d'appuis au sol.

3 essais sont alors proposés avec les contraintes détaillées dans le tableau destiné à l'observateur

Equipe .....

Compétences exigées Nom- Prénom	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je connais le parcours.</li> <li>Je me déplace à pied avec le vélo sur le parcours</li> </ul>	Je réussis à rouler sur la planche sans toucher les pieds au sol <b><u>Entoure ton résultat</u></b>	Je réalise le parcours sans toucher les pieds au sol et <b>je fais tomber seulement la 1<sup>ère</sup> latte</b> <b><u>Entoure ton résultat</u></b>	Je réalise ce même parcours chronométré. <b>Pénalités : 5s par latte tombée et pour une planche non franchie.</b> <b><u>Note ton temps</u></b>
.....	<u>Entoure ton résultat</u>  Oui    Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Temps..... Essai 2 : Temps..... Essai 3 : Temps.....
.....	<u>Entoure ton résultat</u>  Oui    Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Temps..... Essai 2 : Temps..... Essai 3 : Temps.....
.....	<u>Entoure ton résultat</u>  Oui    Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Temps..... Essai 2 : Temps..... Essai 3 : Temps.....
.....	<u>Entoure ton résultat</u>  Oui    Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Temps..... Essai 2 : Temps..... Essai 3 : Temps.....
.....	<u>Entoure ton résultat</u>  Oui    Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Temps..... Essai 2 : Temps..... Essai 3 : Temps.....
.....	<u>Entoure ton résultat</u>  Oui    Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Oui / Non Essai 2 : Oui / Non Essai 3 : Oui / Non	Essai 1 : Temps..... Essai 2 : Temps..... Essai 3 : Temps.....