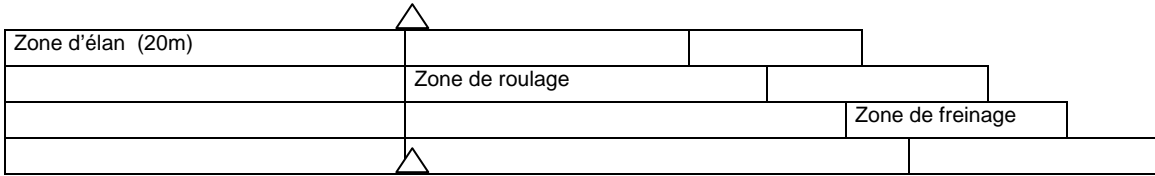


<b>Freiner</b>	<b>Stop !</b>	<b>Cycle 2</b>
<p><b>But :</b> S'arrêter à l'intérieur de la zone de freinage.</p> <p><b>Critère de réussite :</b> Réussir à s'arrêter dans 4 zones différentes.</p>	<p>Les élèves prennent de l'élan dans la première zone, au plot, ils cessent de pédaler (zone de roulage) et doivent s'arrêter dans la zone de freinage sans dépasser la limite. Ils sortent par l'extérieur du parcours pour se placer au départ d'un autre parcours.</p>  <p>Ne pas faire déraiper la roue arrière. Eviter de bloquer la roue avant (risque de bascule par dessus le guidon). Privilégier l'utilisation des deux freins. Garder le vélo dans l'axe lors du freinage.</p>	
<p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser un frein, puis l'autre, puis les deux</li> <li>- Remplacer les plots de fin de zone de freinage par un obstacle (bâton posé sur les deux plots)</li> </ul>		

<b>Freiner</b>	<b>La queue-leu-leu</b>	<b>Cycle 2</b>
<p><b>But :</b> Varier sa vitesse en fonction de sa position dans la file. Adapter sa vitesse à celle donnée par le meneur d'allure.</p> <p><b>Critère de réussite :</b> Suivre les autres cyclistes sans les percuter, sans perdre l'équilibre.</p>	<p>Les élèves évoluent par groupe 5 ou 6, disposés en file indienne. Le premier cycliste donne l'allure, les autres doivent le suivre sans doubler.</p> <p>Les groupes évoluent sur un circuit comprenant de nombreux virages et/ou changements de direction. Au signal, le dernier de la file prend la tête du groupe, ainsi de suite jusqu'à ce que tous les élèves soient passés en tête. Maintenir une distance d'1 mètre entre chaque cycliste.</p>	
<p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser les groupes évoluer dans un espace libre.</li> <li>- Varier le nombre de cycliste dans les groupes.</li> <li>- Remonter en slalomant entre les autres cyclistes (laisser 2m d'écart)</li> </ul>		

<b>Freiner</b>	<b>Stop and Go !</b>	<b>Cycle 3</b>
<p><b>But :</b> Ralentir et s'arrêter sans perdre l'équilibre</p> <p><b>Critère de réussite :</b> Passer dans les zones en respectant les consignes.</p>	<p>Chaque zone est délimitée par des plots. Les élèves doivent gérer la vitesse et le freinage en fonction de la zone atteinte.</p> <p>Dans la zone de fort ralentissement, ils doivent avancer le plus lentement possible.</p> <p>Dans la zone d'arrêt, ils doivent s'arrêter avant la limite.</p> <div data-bbox="1048 475 1861 794" style="text-align: center;"> </div>	
<p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier le nombre de zones et leurs tailles.</li> </ul>		