

S'équilibrer	Sans les mains	Cycle 2/3
<p>But : Réaliser un parcours en retirant différents appuis.</p> <p>Critère de réussite : - Supprimer 7 appuis sur 10 passages.</p>	<p>Après avoir pris de l'élan, les élèves suppriment un appui différent à chaque passage devant un plot :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une main - un pied - les fesses <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Zone d'élan</p>  </div> <p>Conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amener les élèves à porter leur regard au loin. - Augmenter sa vitesse pour améliorer l'équilibre. - Modifier sa position sur le vélo pour compenser la perte d'un appui. 	
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier la forme du parcours : un virage, en cercle, ... - Imposer l'ordre des appuis à supprimer - Modifier les distances entre les plots 		

S'équilibrer	Jacques à dit	Cycle 2/3
<p>But : Réaliser la consigne annoncée mais uniquement lorsqu'elle est précédée de « Jacques a dit »</p> <p>Lorsque la consigne n'est pas réalisée à bon escient, le cycliste doit venir chercher un foulard ou un élastique qu'il accroche à son guidon</p> <p>Critère de réussite : Avoir le moins de foulard possible</p>	<p>Les élèves évoluent par demi classe dans un espace libre. Le meneur de jeu annonce une consigne. Celle-ci ne doit être exécutée que si elle est précédée de : « Jacques a dit »</p> <p>Exemples de consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - levez la main droite. - Levez le pied gauche. - Mettez-vous debout. <ul style="list-style-type: none"> - faites demi-tour. - touchez votre casque avec la main 	
<p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> - varier la vitesse d'énonciation des consignes 		