

S'équilibrer	Franchir des bosses en milieu naturel	Cycle 3
<p>But : Franchir des bosses en conservant le centre de gravité à la même hauteur.</p> <p>Critère de réussite : Franchir 7 bosses sur 10 sans mettre le pied à terre.</p>	<p>Baliser un circuit en milieu naturel comportant plusieurs bosses. Le côté le moins pentu de la bosse sera pris dans le sens de la descente.</p> <p>Les bosses doivent être adaptées au niveau de pratique des élèves (au minimum 30cm de flèche)</p> <p>La vitesse doit être suffisante pour franchir la bosse et pas trop élevée pour ne pas décoller au sommet.</p> <p>Les bras et les jambes doivent amortir le franchissement : les bras sont souples pour permettre au vélo de suivre la ligne de pente. Les jambes sont pliées lors de la montée et dépliées dans la descente. Le tronc reste vertical.</p> <p>Conseil : il est impératif de travailler la notion de centre de gravité en classe en amont de la séance. Effectuer le parcours à pied pour mieux appréhender les difficultés.</p>	
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier la taille des bosses, la déclivité, la fréquence. - Varier le terrain : sous-bois, piste de bi-cross, 		