

<p align="center">Item de l'APER Contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire</p>	<p align="center">R6 – Varier les allures</p>	<p align="center">Cycle 3</p>
<p align="center">Objectif de formation</p> <p>Etre capable de transférer les compétences acquises dans un espace protégé (cour d'école, parc) dans des situations réelles de circulation, seul ou en groupe</p>	<p align="center">Connaissances, capacités et attitudes</p> <p>Varier les allures</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisir et passer les vitesses adaptées - Accomplir une course de vitesse sur 50 à 100 m, par deux, dans des couloirs avec des obstacles obligeant à des changements d'allure - Réaliser une course de lenteur sur 20 à 30 m. 	
<p>But : <u>Situation 1</u> : Réaliser les slaloms le plus rapidement possible sans mettre le pied au sol <u>Situations 2 et 3</u> : Voir les fiches d'activités</p> <p>Critères de réussite : <u>Situation 1</u> : 0 point : une chute, un plot touché, une pédale intérieure en bas dans le virage. 2 points : parcours correct mais 2^{ème} 3 points : parcours réussi et 1^{er} <u>Situation 2</u> : Voir fiche d'activité <u>Situation 3</u> : Voir fiche d'activité</p>	<p>Situations à travailler <u>Situation 1</u>: Concours sur des slaloms parallèles identiques. <u>Situation 2</u> : « La course des escargots » <u>Situations 3 et 4</u> : « Le bon braquet », « Changement de vitesse »</p>	
<p>Variantes Voir les fiches d'activités</p>		