

<p align="center"><b>Item de l'APER</b></p> <p>Contrôler sa vitesse, son équilibre, sa trajectoire</p>	<p align="center"><b>R8 – Rouler longtemps</b></p>	<p align="center">Cycle 3</p>
<p align="center"><b>Objectif de formation</b></p> <p>Circuler dans un espace complexe :</p> <p><b>= être capable d'utiliser les compétences acquises dans des situations réelles de circulation, seul ou en groupe</b></p>	<p align="center"><b>Connaissances, capacités et attitudes</b></p> <p><b>Connaître ses capacités : savoir gérer ses efforts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- développer sa capacité d'endurance en programmant des parcours de plus en plus longs ;</li> <li>- doser son effort, prévoir des temps de récupération ;</li> <li>- prévoir plusieurs itinéraires (respect des capacités de chacun), au cours d'une sortie.</li> </ul>	
<p><b>But :</b> Voir la fiche d'activité</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Voir la fiche d'activité</p>	<p><b>Situations à travailler</b></p> <p>Situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ateliers « Rouler longtemps » : <a href="#">Atelier 1</a></li> </ul>	
<p><b>Variantes</b> Voir la fiche d'activité</p>		