

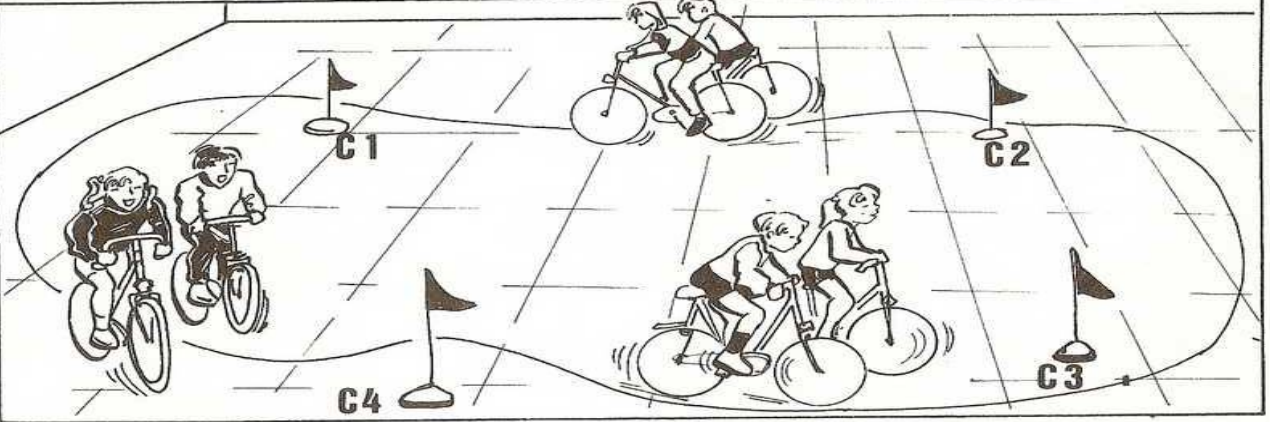

ROULER LONGTEMPS (dans la cour ou à l'extérieur de l'école)

(essai de réponse- la bicyclette à l'école - revue EPS)

2^e NIVEAU

ROULER SUR UN TERRAIN A FAIBLE DENIVELLATION

OBJECTIF N° 5 : ROULER LONGTEMPS AVEC AISANCE, S'ADAPTER A L'EFFORT

Situations	Variables	Remarques
<p>Sur un circuit déterminer l'allure de chacun en roulant longtemps (de 5 à 10 mn).</p>	<p>La classe est divisée en 2 groupes, l'un roule, l'autre contrôle les passages. Selon les distances parcourues, les élèves sont répartis en groupes d'allure.</p>	<p>Veillez à la sécurité. Le circuit sera découvert avec toute la classe sous la conduite du maître, les points de contrôle, les carrefours éventuels étant repérés.</p>
	<p>Effectuer plusieurs tours sur le même circuit — Être en groupe à chaque contrôle. — Maintenir un écart minimum entre le premier et le dernier du groupe. — Changer le « pilote » à chaque tour, à chaque contrôle. — Être en groupe à l'arrivée.</p> <p>Contrôler le temps après chaque tour — Ce temps doit être identique à chaque contrôle, ce qui permettra de déterminer une vitesse horaire moyenne.</p>	
<p>Circuit de 750 à 1 250 m repéré tous les 250 m.</p>	<p>Sur un circuit rouler longtemps en groupe d'allure.</p>	<p>Les contrôleurs vérifient le respect des consignes données par le maître.</p>
<p>Sur un circuit rouler régulièrement.</p>	<p>On veillera au contrôle des rythmes respiratoire et cardiaque.</p>	