

Séance : 5

Cycle :II Perfectionnement

Objectif : Franchir un obstacle sans élan.

| Conditions | Consignes | Durée | Conseils | Critères de réussite | Complexification Simplification |
|--|--|-------|--|---|---|
| Zone de mania Terrain plat ou légèrement en pente | Tenir un équilibre le plus longtemps possible tout en se relâchant le plus possible | | Pédales horizontales. « Bon pied » en avant Braquer la roue avant à l'inverse du bon pied Epaules au dessus du guidon. Regarder loin. Se détendre | L'équilibre est tenu pendant 20 secondes | Avec ou sans l'utilisation des freins. Aide à la détermination du bon pied. Retour au calme entre 2 essais. |
| Zone de mania Palettes | A partir de la position d'équilibre, cabrer la roue avant pour la poser sur une 1, 2 puis 3 palettes. | | Flexion /extension (bras et jambes) Transfert de masse (projection des épaules en arrière) | C'est le transfert de masse qui organise le geste et non la traction sur les bras. La roue avant ne touche pas l'obstacle. | Passer de 1 à 2 puis à 3 palettes |
| Zone de mania Palettes | Tenir un équilibre en posant la roue avant sur une ou plusieurs palettes | | Organiser rapidement le transfert de masse (rétablir le triangle de sustentation) | L'équilibre est tenu pendant 20 secondes | Passer de 1 à 2 puis à 3 palettes |
| Zone de mania Palettes | Rompre l'équilibre et propulser l'ensemble corps/engin sur la ou les palettes et reprendre l'équilibre sur l'obstacle. | | Flexion /extension (bras et jambes) Transfert de masse Griffer les pédales | | Passer de 1 à 2 puis à 3 palettes |