



Journée Olympique

LA FÊTE DES RELAIS

LES ENFANTS FONT LEURS JEUX



VÉLO

PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Parcours sous forme de relais. L'idée n'est pas d'aller vite mais de réussir le parcours sans poser le pied à terre ou faire tomber les obstacles.

OBJECTIFS : Pédaler, tourner, freiner

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un vélo par enfant ou par groupe
- Plots de différentes hauteurs
- Panneaux STOP
- Obstacle

DEROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Au signal le premier cycliste s'élanche en démarrant un pied au sol. Il conduit son vélo en ligne droite sur 15 m puis effectue un parcours avec un slalom simple avant de s'arrêter au STOP dans une zone délimitée.

Le relais est passé au deuxième cycliste qui roule dans un couloir étroit en position cavalier avant de prendre un virage à gauche et de s'arrêter au STOP. Le relais est passé.

Le dernier relayeur roule en enlevant un appui (main ou pied) avant d'effectuer un virage à 90 degrés et de revenir au point de départ et de s'arrêter au STOP.

Afin que chaque enfant réalise les trois parties du circuit, celui-ci est à réaliser 3 fois.

VARIANTES POSSIBLES POUR AMENAGER LA SITUATION

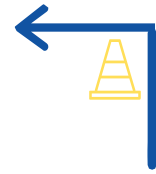
1. Ajouter un obstacle sur le parcours espace au relayeur 2 : contourner du côté de la main levée
2. Ajouter un franchissement d'un petit obstacle au relayeur 3
3. Chaque cycliste fait l'ensemble du parcours, le passage de relais se fait au retour au stand

DÉPART

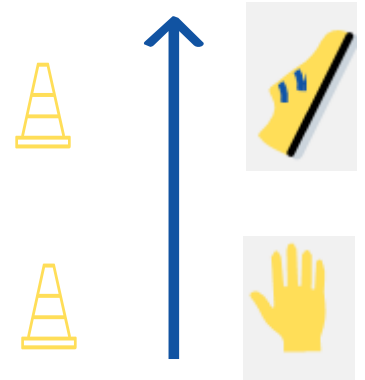
Démarrer un pied au sol



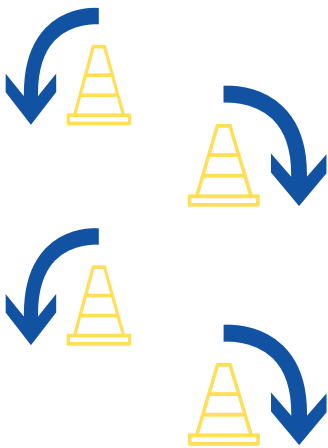
Être capable d'effectuer un virage à 90°



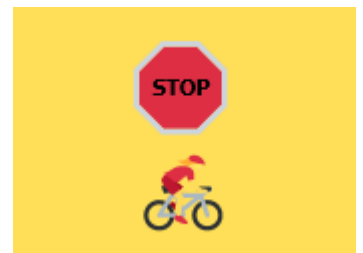
Conduire son vélo en ligne



Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple

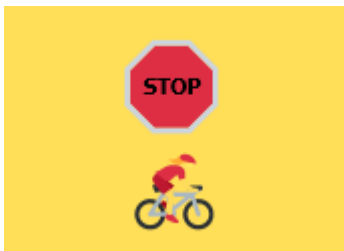


Rouler en enlevant un appui



RELAIS

Rouler dans un couloir étroit en position cavalier
30 cm sur 10 m



Relais

