

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