

Séance : 6 Dominante : Trial

Cycle : Perfectionnement

Objectif : Déplacer le vélo à partir de l'équilibre statique

Conditions	Consignes	Conseils	Critères de réussite	Complexification Simplification
Terrain plat espace trial	A partir de l'équilibre statique, roue AV dans le cercle, cabrer et déplacer l'AV dans l'autre cercle positionné à côté et reprendre l'équilibre	<p><b>Equilibre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pédales horizontales.</li> <li>➤ Bon pied » en avant</li> <li>➤ Braquer la roue avant à l'inverse du bon pied</li> <li>➤ Epaules au dessus du guidon.</li> <li>➤ Regarder loin.</li> <li>➤ Se détendre</li> </ul> <p><b>Déplacement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Flexion bras/jambes</li> <li>➤ Transfert de masse</li> <li>➤ Orientation du regard</li> </ul> <p>Retour rapide à la position équilibre en rétablissant le triangle de sustentation</p>	<p>Pas d'appui pieds au sol.</p> <p>La position d'équilibre est tenue de façon détendue.</p> <p>Le déplacement se fait de façon déliée et non pas en force</p>	<p>Ecarter progressivement les cercles de façon à obtenir un angle de 45°</p> <p>Déplacement à droite et à gauche</p>
	.Même consigne mais la roue avant est reposée sur les palettes			