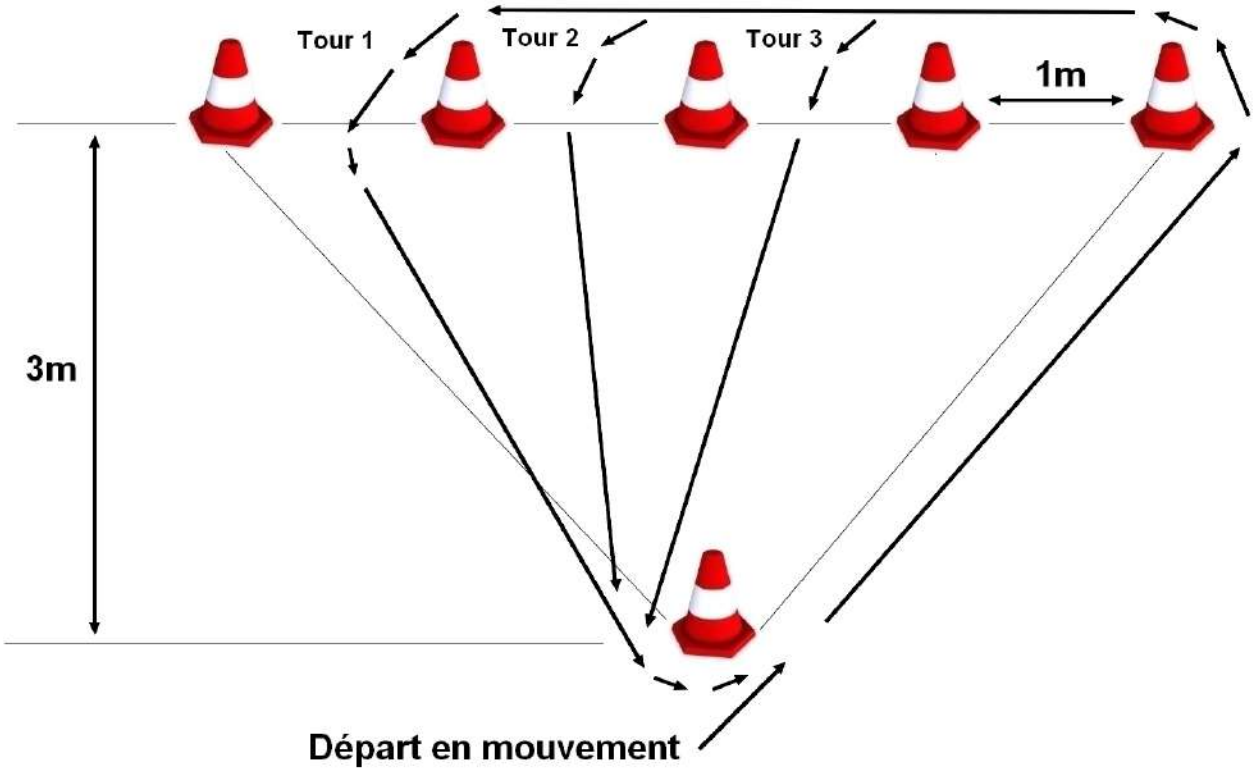
Resserer sa trajectoire

Le triangle rétréci

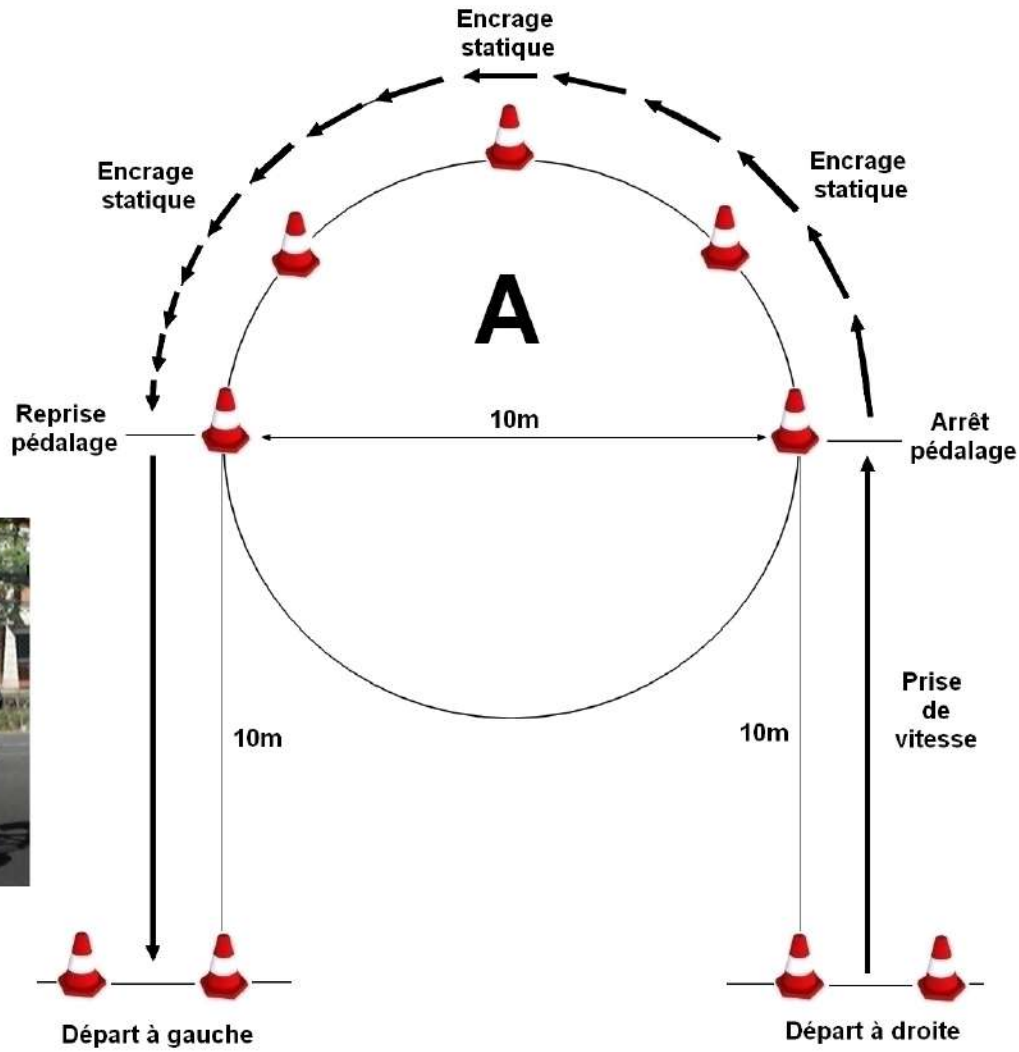


Niveau

Niveau

Niveau

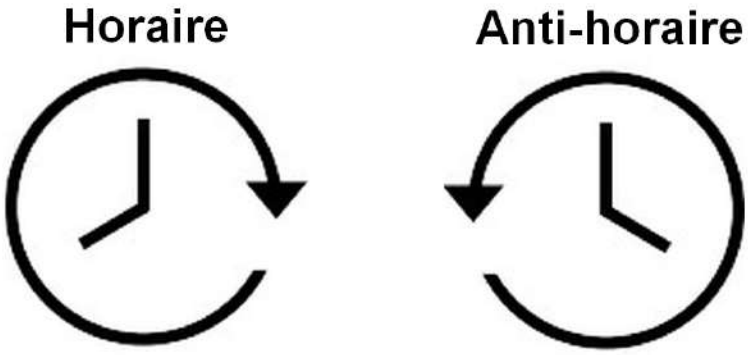
Ancrer son vélo en courbe 1

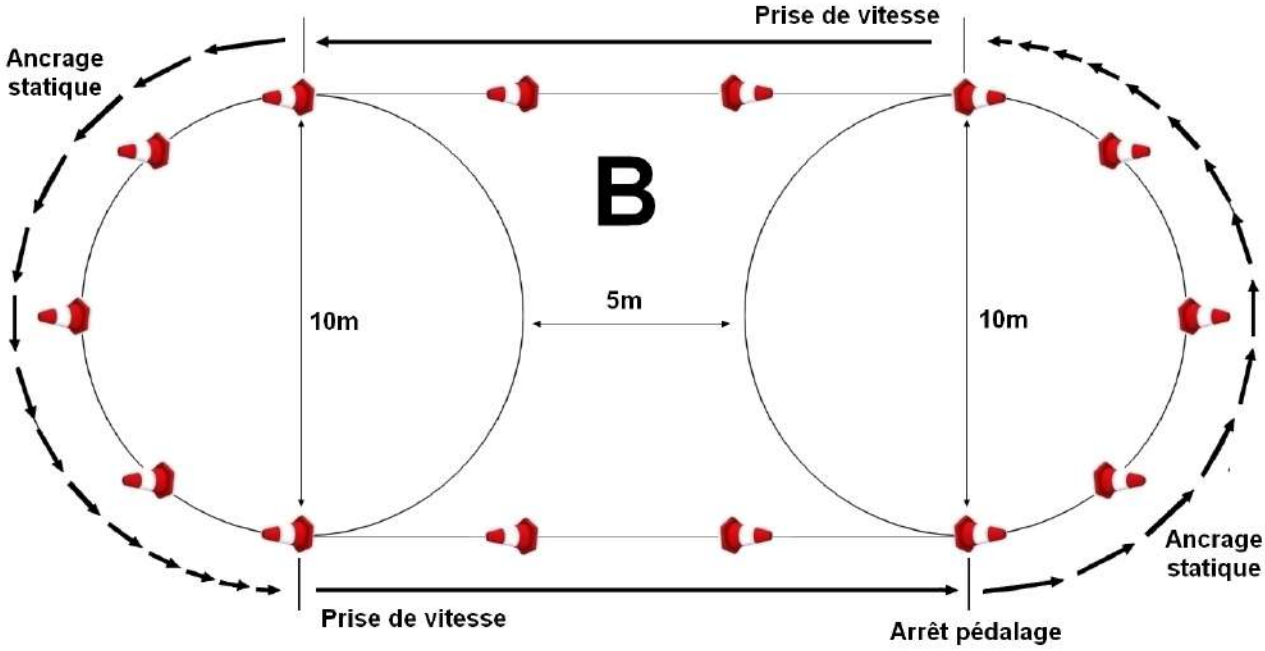


Ancrage en courbe départ à droite

Ancrage en courbe départ à gauche

Ancrer son vélo en courbe 2



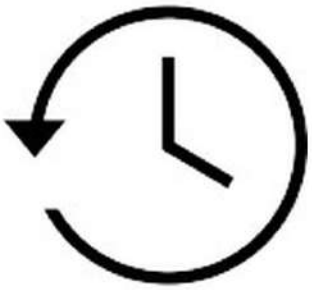


Ancrage en courbe sens horaire (5 minutes)

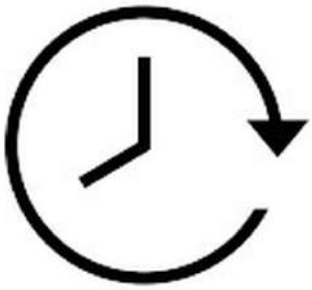
Ancrage en courbe sens anti-horaire (5 minutes)

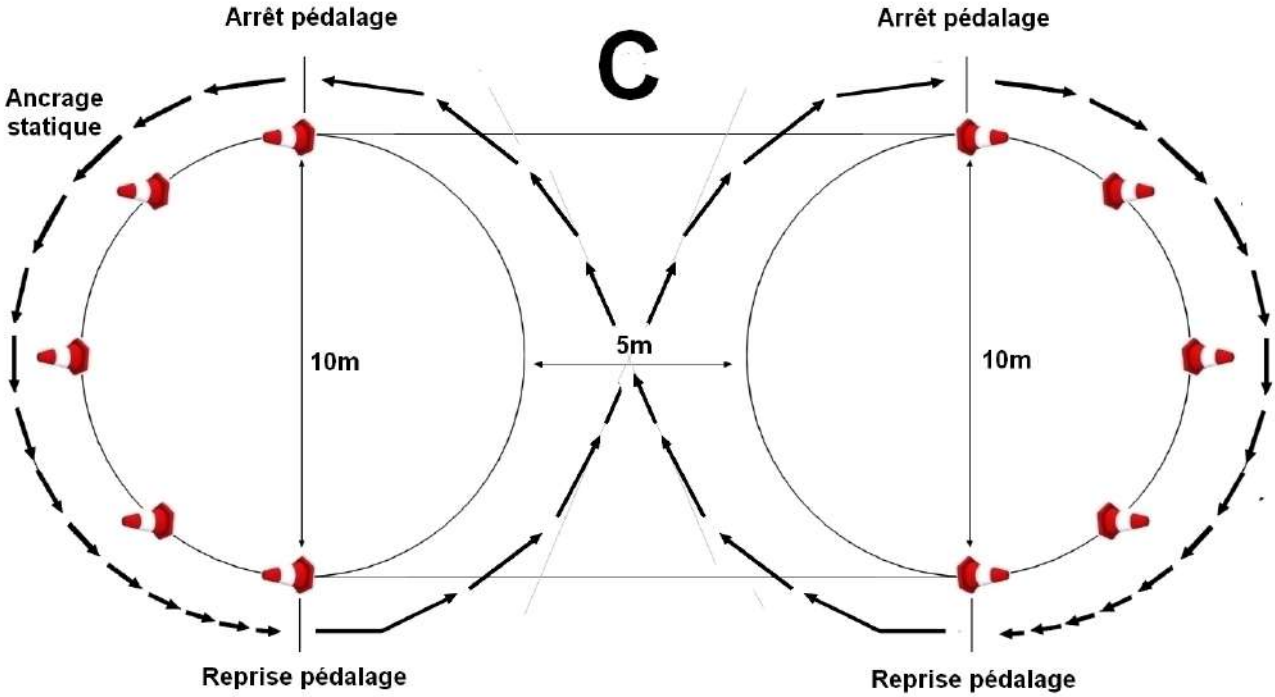
Ancrer son vélo en courbe 3

Sens anti-horaire



Sens horaire





C. Ancrage en 8

Pédaler debout "en danseuse"

Pédaler debout "en danseuse":

Fréquence de pédale basse pour réussir

et gros développement.

Vous avez le droit de freiner pour ralentir

la fréquence de pédalage.

20% puissance en +, pourquoi ?

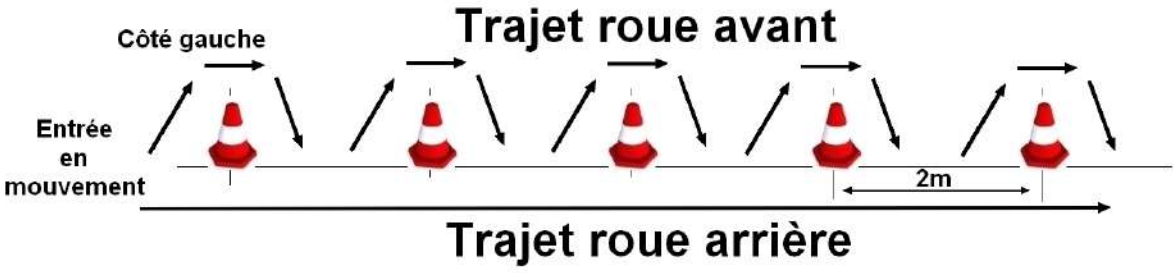
Suppression de l'appui sur la selle, tout le poids du corps est porté sur les pédales.

Le bassin est déplacé vers l'avant au dessus du pédalier.

Dissocier roue avant
mais
conserver roue arrière en ligne 1

Roue Avant à GAUCHE

Roue avant à gauche: **Intervalles plots 2m**



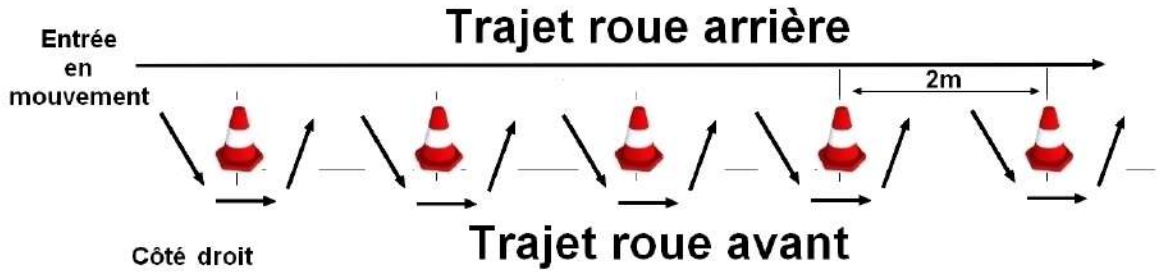
Dissocier roue avant mais conserver roue arrière en ligne (5 minutes)

Roue Avant à GAUCHE

Dissocier roue avant mais conserver roue arrière en ligne 2

Roue Avant à DROITE

Roue avant à droite: **Intervalles plots 2m**



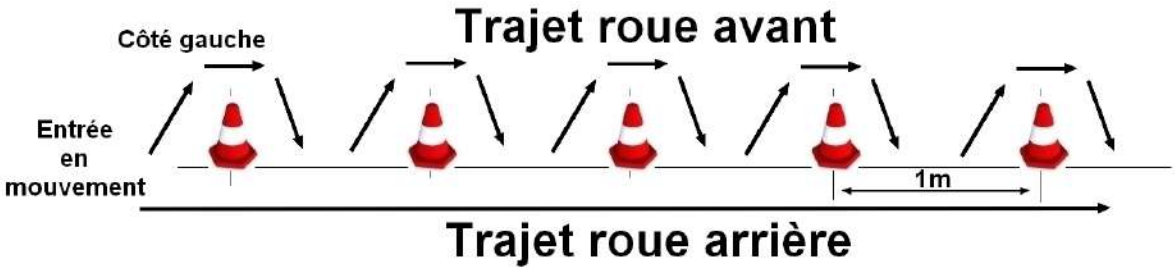
Dissocier roue avant mais conserver roue arrière en ligne (5 minutes)

Roue Avant à DROITE

Dissocier roue avant mais conserver roue arrière en ligne 3

Roue Avant à GAUCHE

Roue avant à gauche: **Intervalles plots 1m**



Dissocier roue avant mais conserver roue arrière en ligne (5 minutes)

Roue Avant à GAUCHE ●

Dissocier

Roue avant - Roue arrière 4

Plot max 20cm hauteur

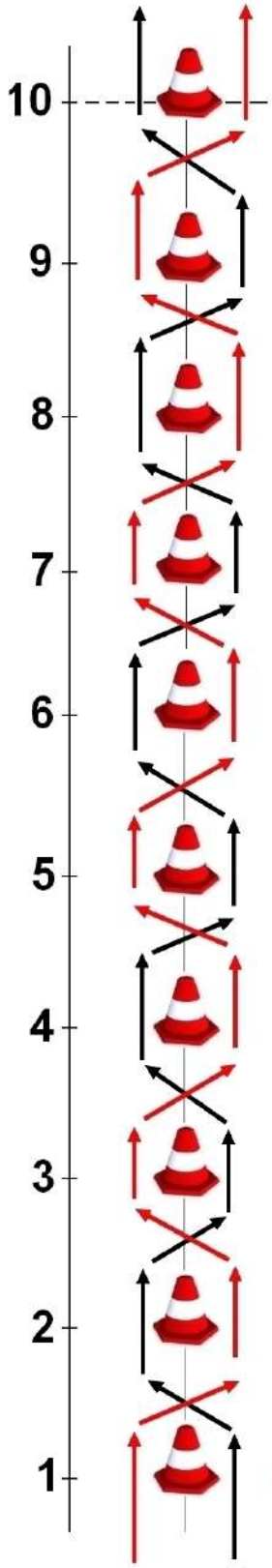
Soucoupe 7cm hauteur

EQUILIBRE	·
TRAJECTOIRE	·
PROPULSION	·

10
Plots équidistants

Intervalles inter-plots de 3m

à 1m



Intervalles inter-plots:

a) 3m (5 minutes) ●
b) 2m (5 minutes) ●
c) 1m (5 minutes) ●

La roue avant passe devant le plot
/
La roue arrière passe derrière le plot

Roue avant

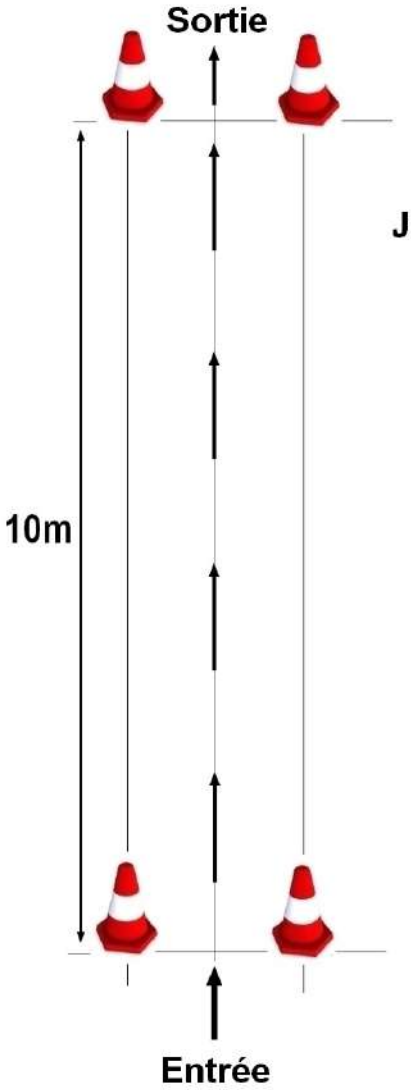
Entrée en mouvement

Pédaler d'une seule jambe 1

Jambe droite puis Jambe gauche

En ligne droite

Jambe droite uniquement



Jambe gauche uniquement

Pédaler d'une seule jambe : **En ligne droite**

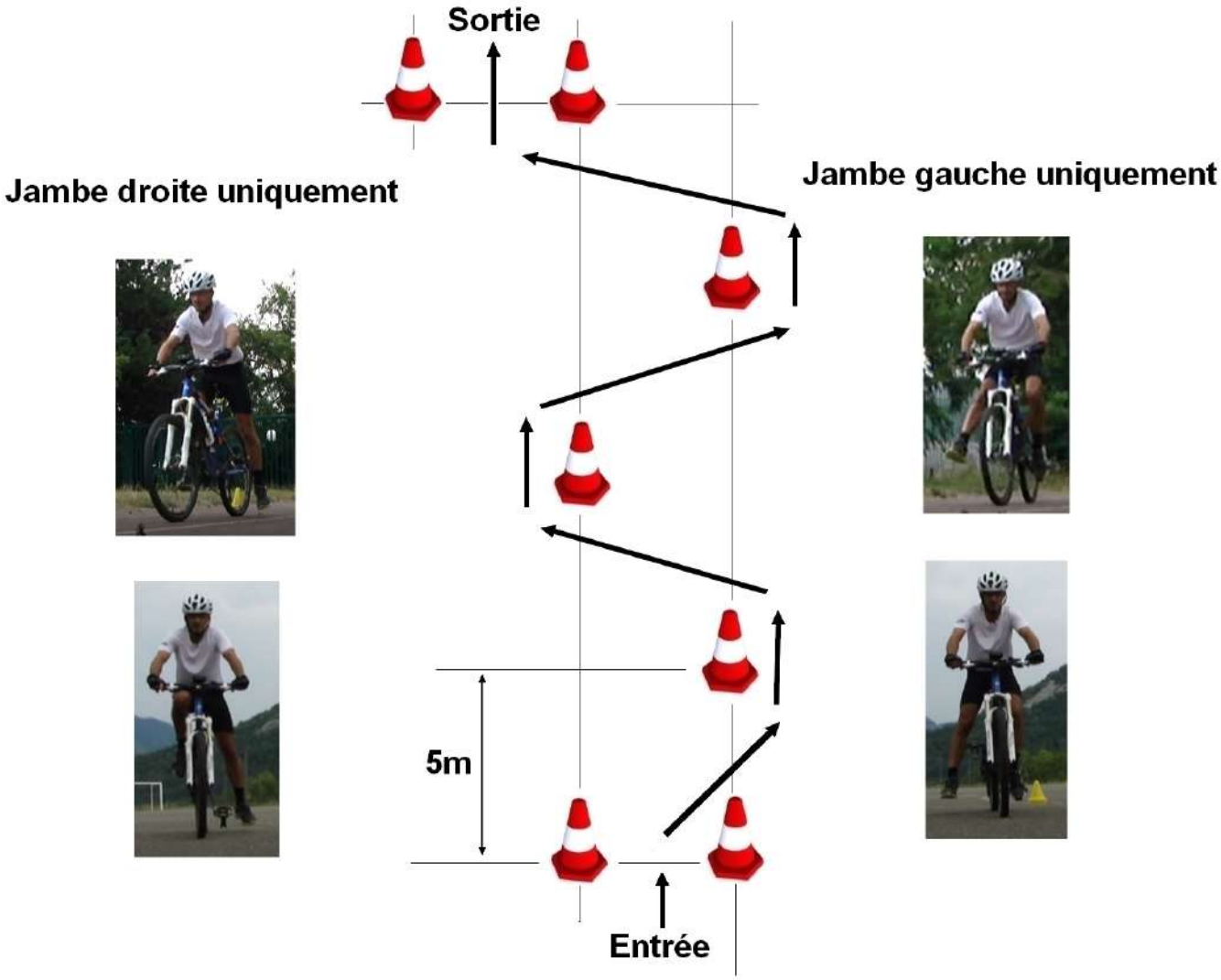
Pédaler uniquement jambe droite (5 minutes) ●

Pédaler uniquement jambe gauche (5 minutes) ●

Pédaler d'une seule jambe 2

Jambe droite puis Jambe gauche

En slalom



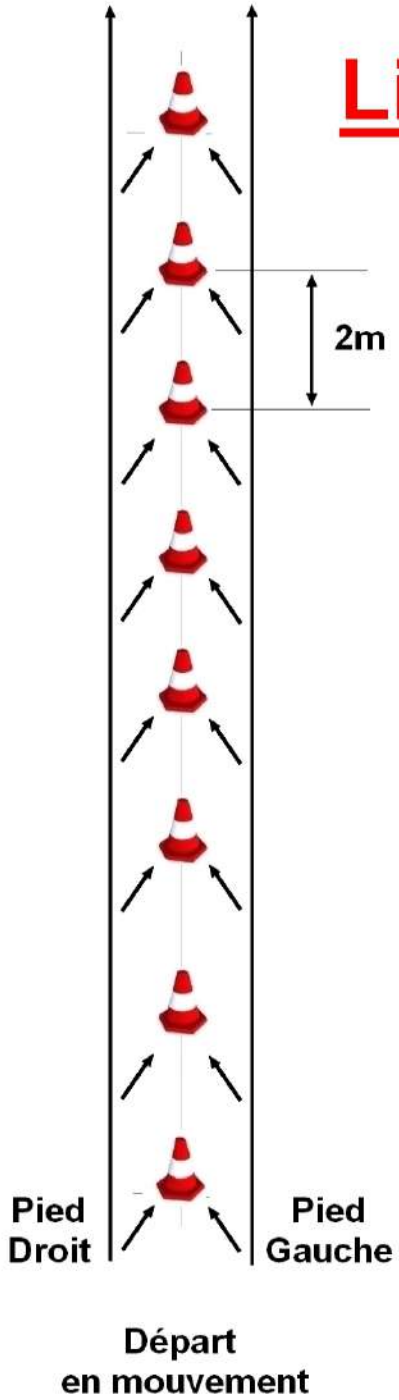
Pédaler d'une seule jambe : **En slalom**

Pédaler uniquement jambe droite (5 minutes)

Pédaler uniquement jambe gauche (5 minutes)

Faire chuter les plots avec le pied 1

Ligne droite



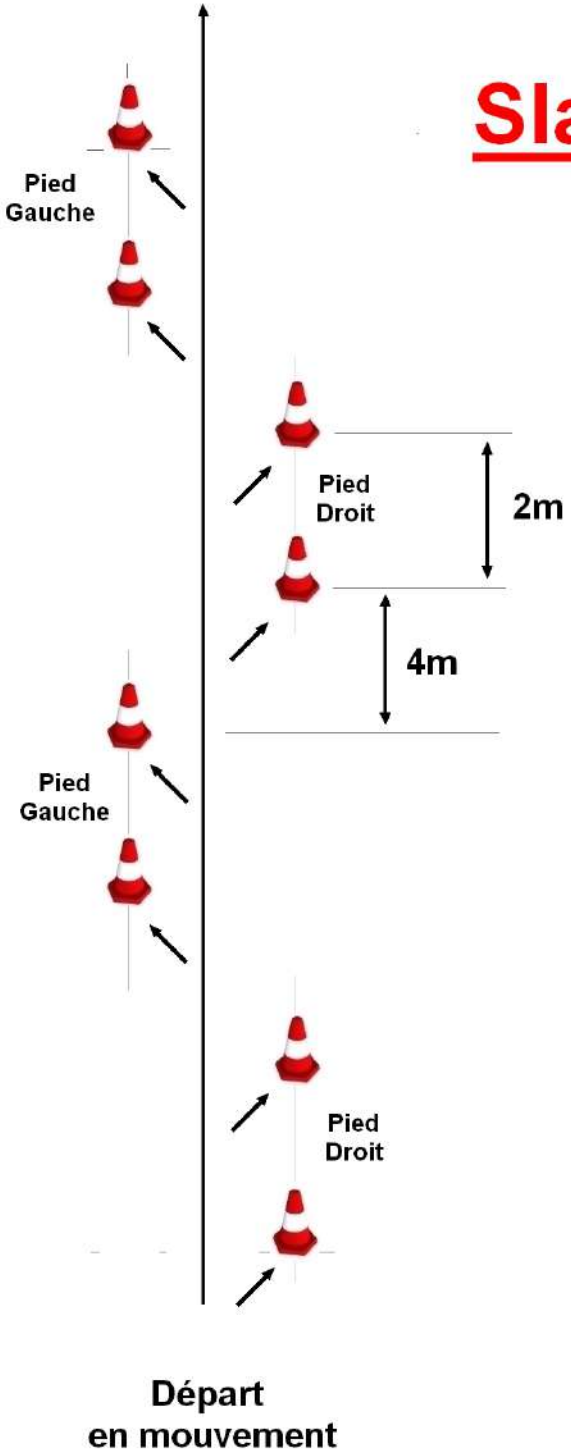
Faire chuter les plots avec le pied:

En ligne droite pied droit
En ligne droite pied gauche

(5 minutes)

Faire chuter les plots avec le pied 2

Slalom



Faire chuter les plots avec le pied:

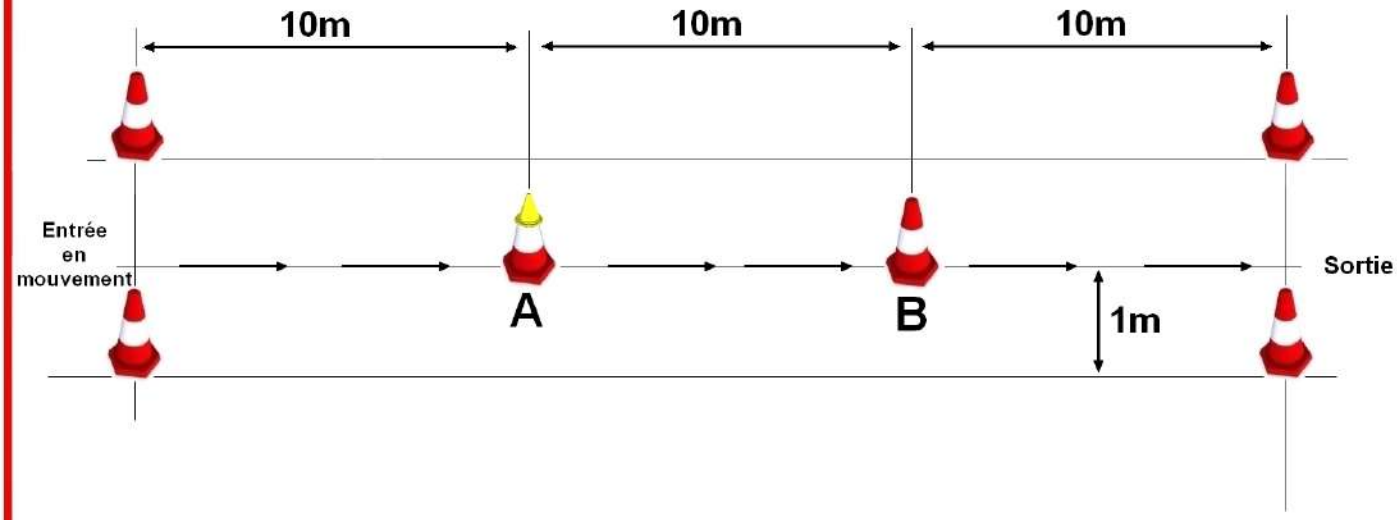
En ligne droite 2 plots (5 minutes)

Saisir et déposer le plot 1

En ligne droite

Petit cône à prendre et à poser en pédalant

En ligne droite:



Saisir le plot

Déposer le plot

Main droite, saisir le petit plot et le déposer sur le plot suivant

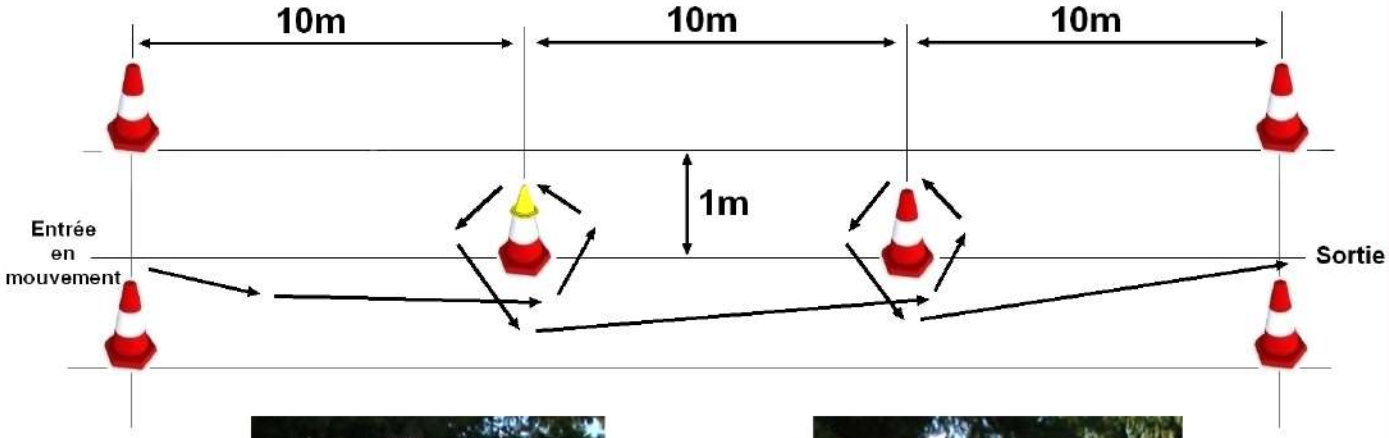
Main gauche, saisir le petit plot et le déposer sur le plot suivant

Saisir et déposer le plot 2

En virant

Petit cône à prendre et à poser en pédalant

En virant:



Main droite, saisir le petit plot et le déposer sur le plot suivant en virant ●

Main gauche, saisir le petit plot et le déposer sur le plot suivant en virant ●

En virant dans les 2m:

Main gauche ou droite, saisir le plot sans mordre le couloir extérieur (tourner dans les 2m) ●

Signaler ses intentions

Départ

(bras haut lancé vers l'avant)

Tourner à droite

(attitude tenue)

Tourner à gauche

(attitude tenue)

Ralentir

(geste haut/bas)

Attention danger au sol

(attitude tenue)

Contournement

(geste rotatif)

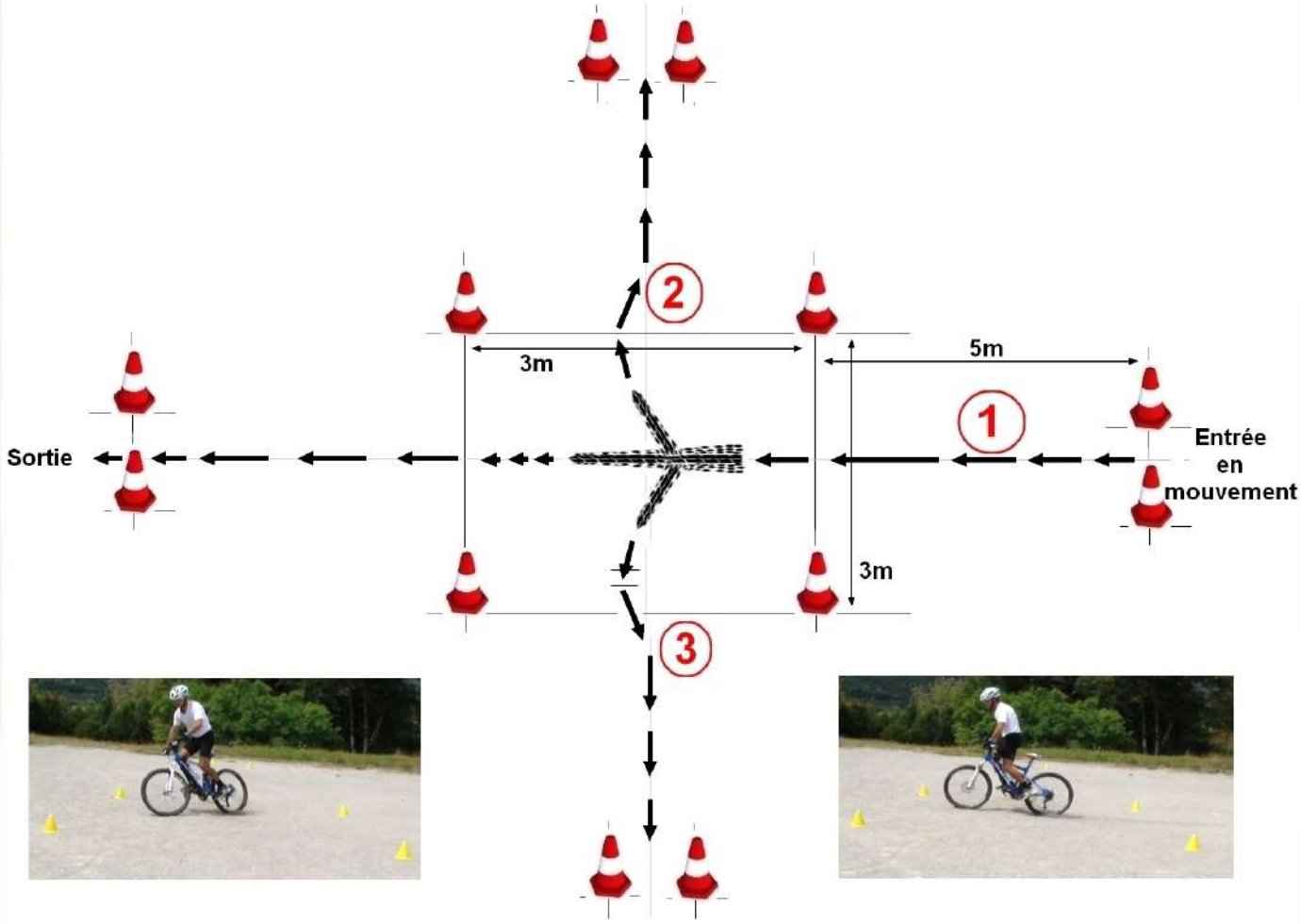
Arrêt

(poing levé tendu vers le haut)

Déraper 1

(sur la sablette)

Déraper:

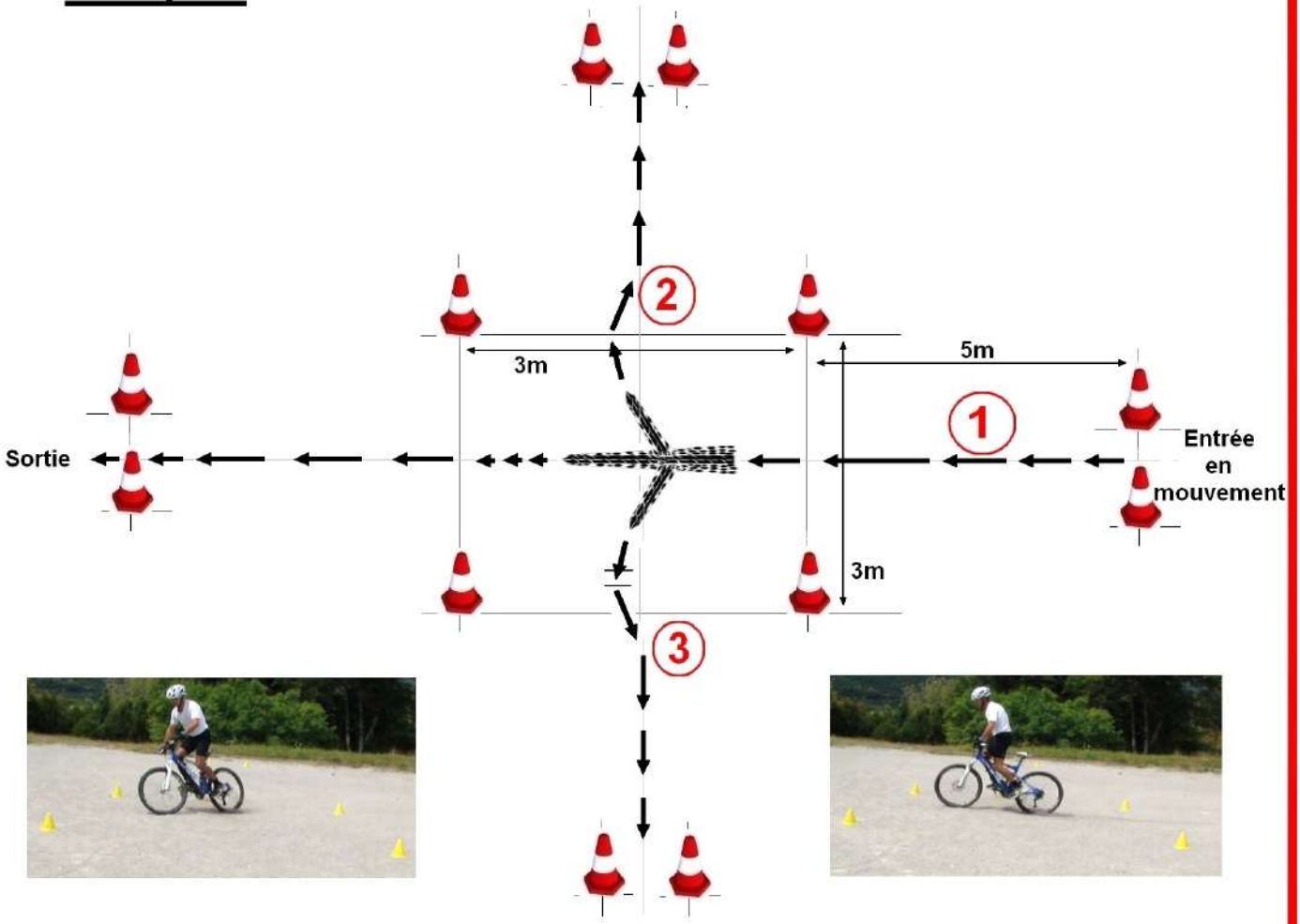


1 **Prise d'élan déraper en ligne droite (5 minutes)**

Déraper 2

(sur la sablette)

Déraper:

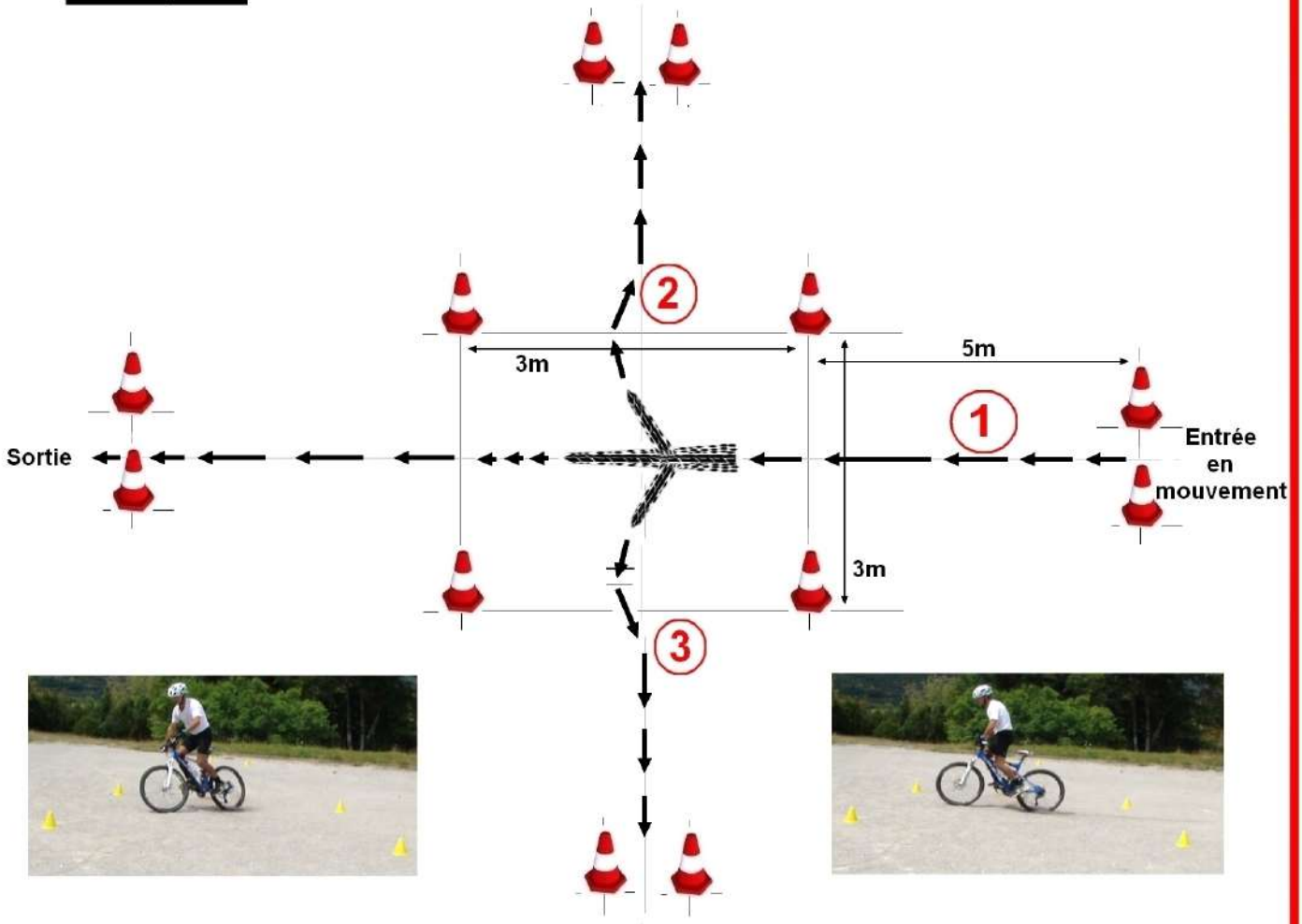


2 **Prise d'élan déraper en obliquant à DROITE** **(5 minutes)**

Déraper 3

(sur la sablette)

Déraper:



3 **Prise d'élan et déraper en obliquant à GAUCHE (5 minutes)**

Regarder derrière 1

Assis sur la selle

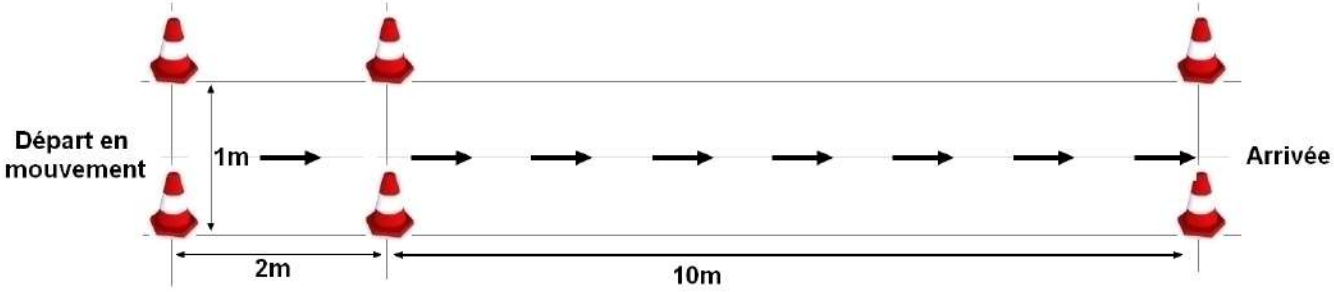
Après mon passage
mon partenaire
pointe le bras vers
- midi
- 9h
- 6h

et j'annonce pour
validation

midi

9h

6h



Assis
Regarder à GAUCHE

Assis
Regarder à DROITE

(5 minutes)