

COMPETENCE SPECIFIQUE

" Adapter ses déplacements dans différents types d'environnements "

COMPETENCES GENERALES

" Mesurer et apprécier les effets de l'activité - Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie, assumer sa place dans le groupe "

CYCLE 3

C Y C L I S M E

- Module n°1 -



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- **Maîtriser la conduite de l'engin en restant équilibré**
- **Identifier et connaître les règles d'action efficaces**
- **Respecter les règles de sécurité en milieu protégé**



LANGAGE OUTIL

- *Expliciter ses réussites et ses difficultés*
- *Construire les règles de fonctionnement (sécurité)*

INSPECTION ACADEMIQUE DE LA LOIRE

PHASES – OBJECTIFS	SITUATIONS	TRAITEMENT
Phase d'ENTREE ➤ Découvrir les règles de sécurité et le fonctionnement. ➤ Préparer la situation de référence initiale.	"Le duo" – page 4 "Jacques a dit" – page 5	➤ Le maître sensibilise les élèves sur les incontournables (tenue, matériel, sécurité...). ➤ Chaque enfant doit avoir son casque. ➤ Prévoir une affiche répertoriant toutes les activités à accomplir.
Situation de REFERENCE INITIALE ➤ Répertorier les problèmes ➤ Etablir un bilan permettant : - à l'élève de donner du sens à ses apprentissages à venir - au maître de repérer les réussites et les échecs pour construire des situations d'apprentissage adaptées	"Le gymkhana et rouler longtemps" pages 6, 7, 8	➤ Envisager 2 séances pour la Référence Initiale. ➤ Nécessité d'une séance en classe pour expliciter le fonctionnement de la séance et comprendre la fiche d'observation.
Phase d'APPRENTISSAGE Construire des habiletés permettant: - de mieux s'équilibrer - de mieux rouler - de mieux se propulser : accélérer, ralentir, freiner	"Anti dérapage" – page 9 "L'équilibriste" – page 10 "Monter – descendre"- page 11 "Freiner – accélérer" – page 12 "Le dernier, c'est gagné" – page 13 "Carré magique" – page 14 "Parcours inconnu" – page 15 "Obstacles" – page 16 "L'endurance" – page 17	➤ Plusieurs situations sont à travailler en même temps sous forme d'ateliers (prévoir une fiche de suivi individuel). ➤ Comportements attendus à mettre en évidence lors des séances ou en classe : - Le cycliste doit s'équiper et vérifier son matériel. - Le cycliste doit porter son regard loin devant. - Le cycliste doit maîtriser son équilibre. - Le cycliste doit maîtriser son accélération et son freinage. ➤ Il est souhaitable de travailler l'endurance en parallèle avec les autres situations d'apprentissages.
Situation de REFERENCE FINALE	"L'épreuve" – pages 18 et 19	

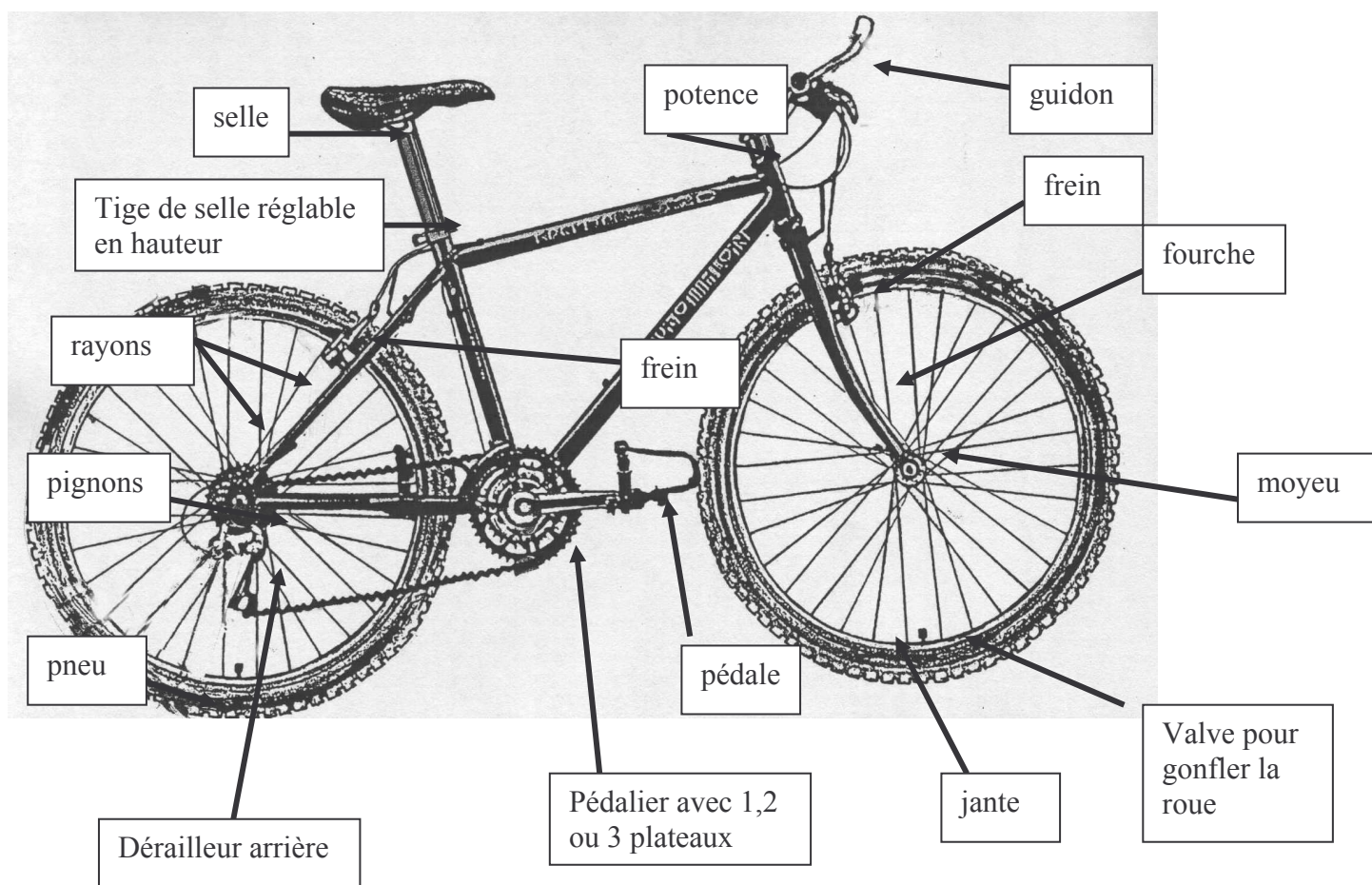
QUELQUES INCONTOURNABLES

Sur la TENUE

- tenue adaptée : pantalon étroit
- chaussures lacées et lacets coincés
- casque ajusté et hygiène après usage
- gants pour se protéger du froid et en cas de chute
-

Sur le VOCABULAIRE SPECIFIQUE

- les différentes parties du vélo et les accessoires :



Sur la CONSTRUCTION de la SECURITE

- permanence de l'attention grâce à la prise d'information visuelle et auditive
- complémentarité des 2 freins
- positionnement des pédales en fonction du contexte
- vérification du matériel
- **ne jamais lâcher le guidon des 2 mains en même temps**

"Le duo"

Situation d'ENTREE

"Maîtriser sa vitesse."

BUT : se déplacer à la même vitesse qu'un camarade qui marche ou qui court.

DISPOSITIF :

la classe entière répartie par équipes de 2 : alternance du rôle du piéton et du cycliste.
un espace limité et sécurisé de la dimension d'un terrain de handball
un vélo pour 2 élèves et un casque par élève .



CONSIGNES :

- AU PIETON : « Tu te déplaces (marche et/ou course) en même temps que le cycliste. »
- AU CYCLISTE : «Tu suis le piéton et tu roules à son allure en faisant attention de ne pas le toucher.»
- "Vous revenez ensemble par le côté."

ADAPTATIONS et VARIANTES :

- aménagement de l'espace (cônes, plan incliné...)
- plusieurs duos simultanément dans un même espace.
- déplacement côte à côte.

"Jacques a dit"

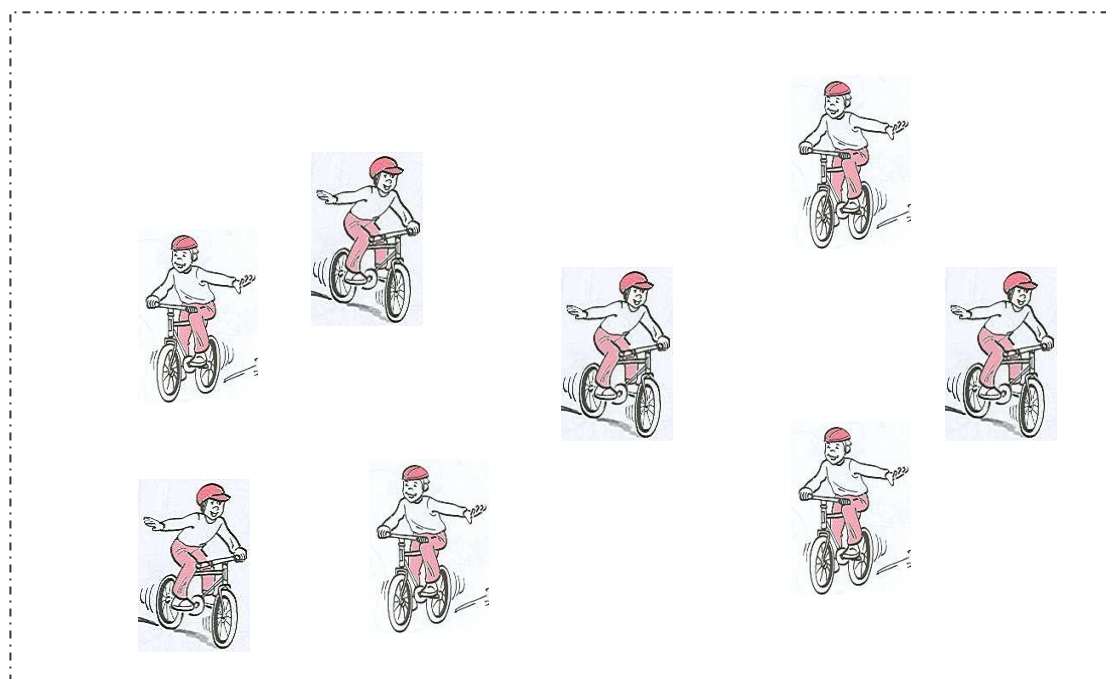
Situation d'ENTREE

"Sensibilisation aux règles de sécurité et à la maîtrise de l'engin."

BUT : réaliser les demandes de Jacques.

DISPOSITIF :

- la classe entière ou ½ classe
- un espace limité et sécurisé (terrain de handball)
- un vélo pour 2 élèves et un casque par élève .



Tenez votre guidon d'une seule main !



CONSIGNES : L'enseignant joue le rôle de « Jacques ».

- " Vous roulez librement à l'intérieur de l'espace délimité et vous faites ce que Jacques a dit.
 - Jacques a dit : « arrêtez vous et posez un pied au sol. »
 - Jacques a dit : « roulez lentement.»
 - Jacques a dit : « freinez pour vous ralentir. »
 - Jacques a dit : « tenez votre guidon d'une seule main »
 - Jacques a dit : « redémarrez. »
 - Jacques a dit : « roulez normalement »...

ADAPTATIONS et VARIABLES:

intégrer des obstacles/ objets dans l'espace
intégrer des piétons

Situation de REFERENCE INITIALE

« Le gymkhana et rouler longtemps »

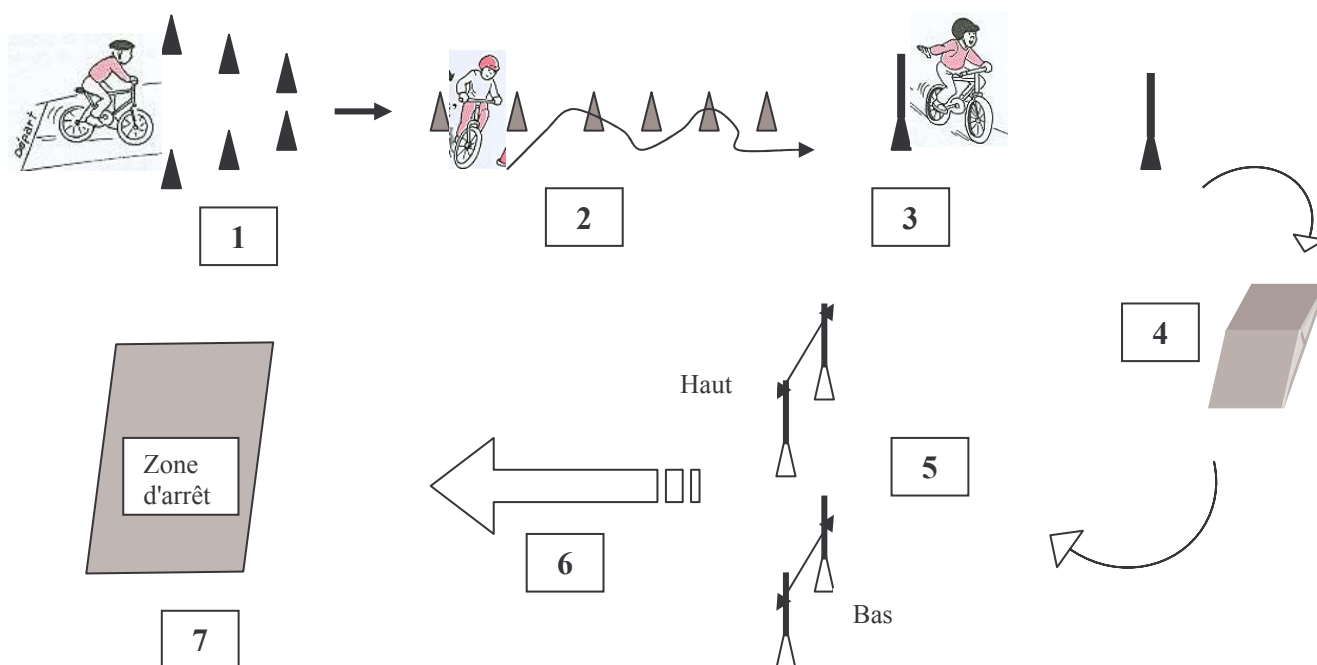
BUT : Réaliser les situations tests

DISPOSITIF : Les élèves sont par deux : un cycliste et un observateur.

2 temps sont à prévoir, en succession ou en simultanéité :

- passage sur le parcours test de maîtrise, qui peut être autogéré par les élèves
- épreuve de rouler en durée, où la présence de l'enseignant est obligatoire

1^{er} TEMPS : "Le gymkhana"



CONSIGNES :

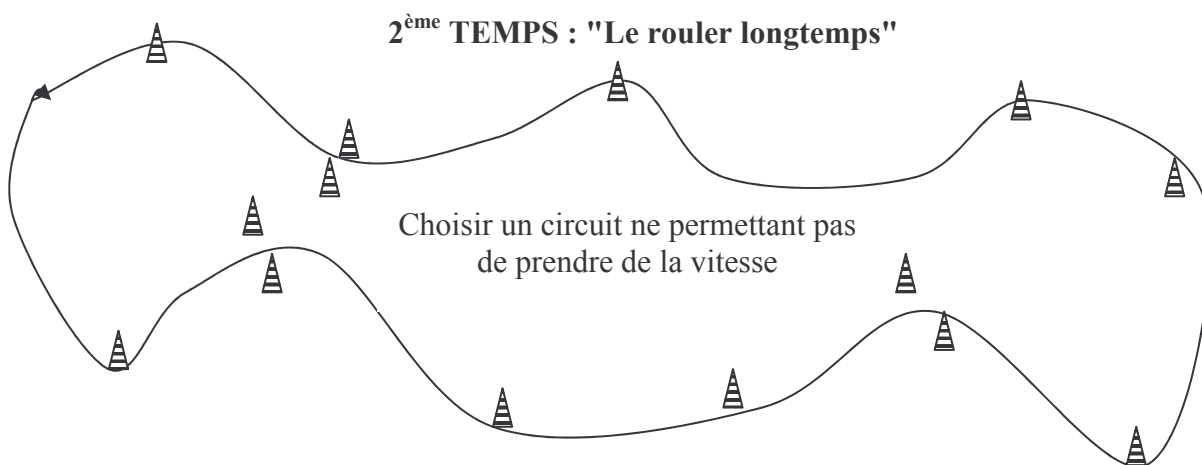
- AVANT la SEANCE : "vous lisez la fiche des actions à réaliser et vous formez des doublettes "
- Au CYCLISTE : " Tu réalises 3 fois de suite le parcours, pendant que ton camarade t'observe"
- A l'OBSERVATEUR : "Tu suis l'action de ton camarade et tu notes sur sa fiche ce qu'il réalise"

CRITERES DE REUSSITE :

- Tenter de réussir tous les éléments du parcours

Description des actions

	ACTIONS à FAIRE	REMARQUES
1	Rouler pour sortir par le bout de "l'entonnoir"	
2	Slalomer entre les bornes	Les 3 premières bornes sont espacées de 5 m et les suivantes de 3 mètres
3	Lâcher le guidon de la main droite pour toucher un poteau, puis de la main gauche pour toucher le poteau suivant	Le poteau, mobile et léger, est à hauteur du tronc des cyclistes
4	Franchir un dos d'âne	Prévoir une largeur d'au moins 60 cm
5	Passer sous un fil ou une barre placé plus ou moins haut	Le fil le plus haut oblige à baisser la tête, le fil le plus bas oblige à s'abaisser jusqu'au guidon
6	Accélérer pour rouler sans pédaler	La zone d'accélération est longue de 10 à 15 mètres
7	Freiner au début de la zone et s'y arrêter avant la fin, les roues restant dans la zone	La zone, longue de 5 mètres, est matérialisée par des tracés au sol ou par des balises

**CONSIGNES :**

- "Vous roulez sur un circuit en boucle de 300 à 400 mètres pendant 10 minutes maximum – Dès que vous mettez un pied par terre ou que vous mettez les autres ou vous même en danger, le test s'arrête pour vous"

LES CONDUITES DANGEREUSES, c'est par exemple:
 faire la course, aller trop vite, doubler de manière incontrôlée,
 faire une queue de poisson, freiner sans raison, toucher un autre cycliste, ...

CRITERES DE REUSSITE :

- Ne pas être arrêté pour conduite dangereuse

FICHE d'OBSERVATION

Date :		Situation de référence initiale					
NOM du CYCLISTE :				NOM de l'OBSERVATEUR :			
Gymkhana	L'entonnoir	Slalomer	Lâcher le guidon	Dos d'âne	Sous la barre	Accélérer	Freiner dans zone
1 ^{er} parcours	oui - non	1-2-3-4-5-6	Aucun – D - G	oui - non	Aucune – H - B	oui - non	oui - non
2 ^{ème} parcours	oui - non	1-2-3-4-5-6	Aucun – D - G	oui - non	Aucune – H - B	oui - non	oui - non
3 ^{ème} parcours	oui - non	1-2-3-4-5-6	Aucun – D - G	oui - non	Aucune – H - B	oui - non	oui - non
Entourer ce qui est réussi							
Rouler en DUREE		2 minutes	4 minutes	6 minutes	8 minutes	10 minutes	
		S – E	S - E	S - E	S - E	E	

Entourer dans la case du temps écoulé - S, si l'arrêt est du à une conduite dangereuse (S = sécurité)
 - E, si l'arrêt est du à l'action de l'élève

EXPLOITATION des OBSERVATIONS**1 – Sur le gymkhana**

- Faire l'inventaire, par duo, des ateliers ayant posé des problèmes, puis en faire une synthèse collective
- Pourquoi des non réussites, des refus de faire ou des échecs partiels ?
- Pourquoi de fortes réussites à certains ateliers ?
- Difficultés ou non pour observer ?

2 – Sur le circuit en durée

- Combien d'élèves ont réussi les 10 minutes ?
- Combien se sentaient capables de continuer ?
- Causes des échecs : fatigue, déséquilibre, ... ou bien conduite dangereuse ?

"L'anti dérapage"

Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à freiner, sans déraper, dans une zone limitée"

BUT : Arriver à s'arrêter sur une distance de plus en plus courte

DISPOSITIF : cerceau plat de 60 cm de diamètre ou 2 lattes plates



Zone d'accélération de 10 à 20 mètres



1



2



3



4



CONSIGNES :

- " Tu prends de la vitesse dans la zone d'accélération, puis tu freines au choix à partir d'un des 4 repères pour t'arrêter, la roue avant dans le cerceau, sans que tu aies fait déraper tes roues"
- "Au cours des passages, tu expérimentes les différentes manières de freiner, **sans bloquer les roues** : - uniquement avec le frein ARRIERE
- uniquement avec le frein AVANT
- simultanément avec les freins avant et arrière,
dans le but soit de ralentir progressivement, soit de t'arrêter le plus vite possible"

CRITERES DE REUSSITE :

- Adapter son freinage, en fonction de la vitesse acquise, pour ne plus déraper
- Stabiliser sa meilleure performance possible et la réussir au moins 3 fois sur 5

ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- Zone d'arrêt matérialisée par 2 lattes surélevées au niveau du moyeu de la roue (ne faire tomber que la 1°)



- Zone d'accélération en légère pente descendante

"L'équilibriste"

Situation d'APPRENTISSAGE

"Conserver son équilibre en se privant d'un appui sur le vélo"

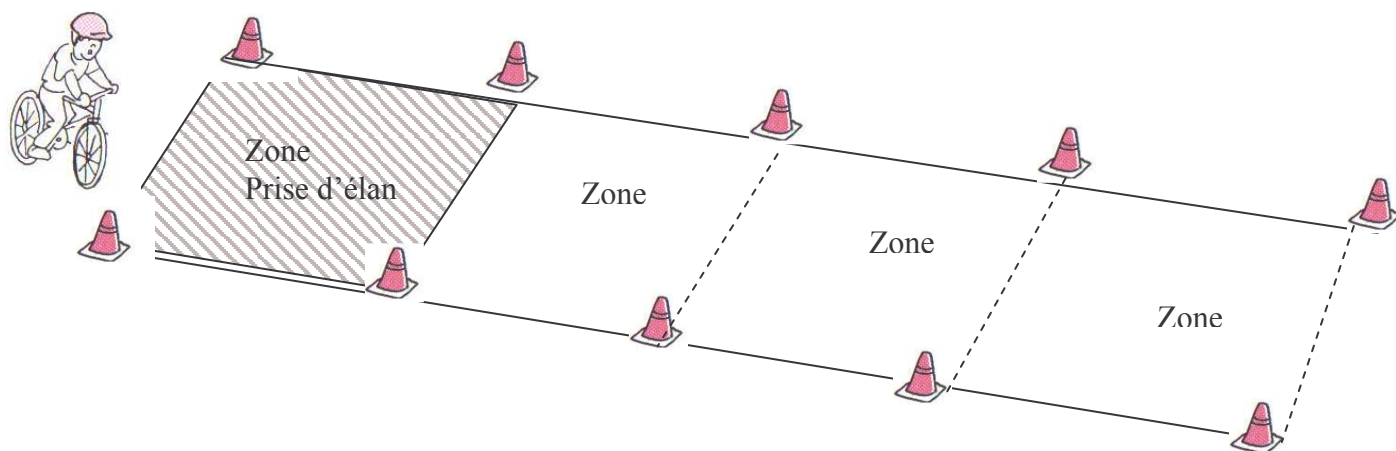
BUT : Traverser les zones en supprimant un appui différent entre chaque cône.

DISPOSITIF : Mettre en place 4 couloirs ayant chacun 4 zones d'au moins 5m de long,

1 vélo pour deux, 25 cônes

Les élèves sont par deux : un cycliste et un observateur.

Le retour au point de départ se fait en contournant la zone d'exercice.



CONSIGNES :

- **AUX CYCLISTES:** «Tu prends de l'élán dans la première zone puis à chaque fois que tu entres dans une nouvelle zone tu enlèves un appui différent, en alterance»
- **AUX OBSERVATEURS :** « Tu vérifies que le cycliste respecte la consigne. Tu mémorises les appuis qui ont été enlevés afin d'en faire l'inventaire (pied G ou D, main G ou D, fesse).»

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir à enlever 3 appuis différents sur un passage
- Réussir à enlever les 5 appuis sur 2 passages

ADAPTATIONS et VARIABLES :

- pour les élèves en difficulté, dans un premier temps, la zone 2 peut être une zone de reprise des appuis
- supprimer 2 appuis (ATTENTION: interdire d'enlever les 2 appuis main en même temps)
- réaliser l'exercice en continuant de pédaler
- perdre un appui et réaliser une action : toucher un objet avec la main / avec le pied
 - prendre un objet à la main
 - prendre un objet à la main et le déposer plus loin
- rallonger les zones pour réaliser une perte d'appui dans la durée
- faire l'exercice dans un circuit avec virages

"Monter - Descendre"

Situation d'APPRENTISSAGE

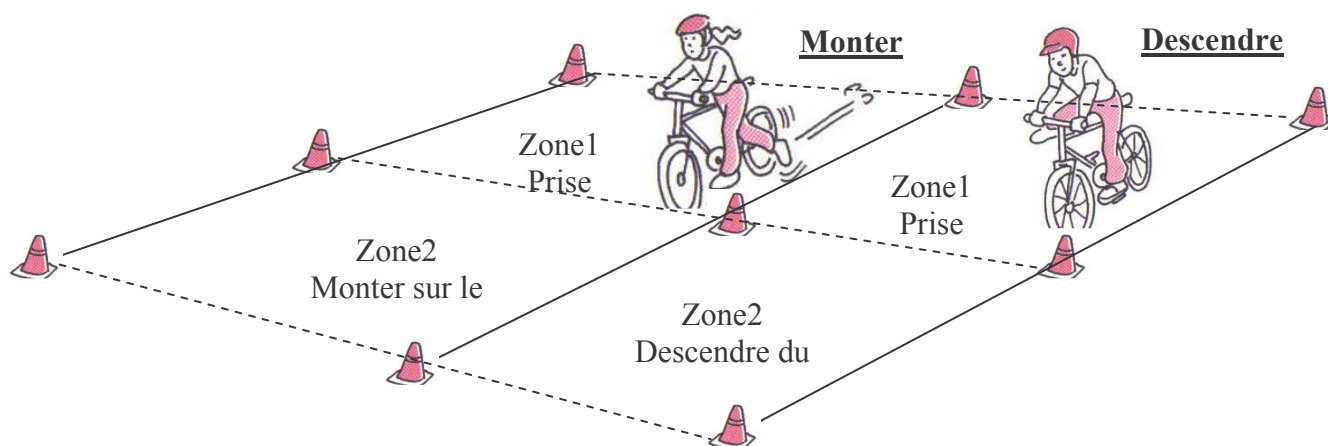
"Conserver l'équilibre en montant et en descendant du vélo"

BUT : Savoir monter et descendre du vélo

DISPOSITIF : Mettre en place 6 couloirs (3 couloirs pour monter sur le vélo + 3 couloirs pour en descendre) un vélo pour deux, 21 cônes.

Les élèves sont par deux : un cycliste et un observateur.

Le retour au point de départ se fait en contournant la zone d'exercice.



CONSIGNES :

- **AUX CYCLISTES QUI MONTENT**: «Tu t'élances dans la première zone, en arrivant dans la deuxième, sans t'arrêter, tu dois monter sur le vélo en mettant un pied sur une pédale et en faisant passer l'autre jambe par-dessus la selle. Tu dois aller jusqu'à la fin de la zone en pédalant »
- **AUX CYCLISTES QUI DESCENDENT**: « Tu roules dans la première zone, en arrivant dans la deuxième, tu dois descendre de vélo en passant ta jambe par dessus la selle. Tu dois aller jusqu'à la fin de la zone en courant puis en marchant. »
- **AUX OBSERVATEURS** : « Vérifier que le cyclisme respecte la consigne.»

CRITERES DE REUSSITE : réussir à faire les 2 types d'exercice

ADAPTATIONS et VARIABLES :

- Pour les élèves en difficulté pour monter, mettre pied Gauche sur pédale Gauche ou pied droit sur pédale droite et franchir la zone 2 sans passer la jambe au dessus de la selle.
- Pour les élèves en difficulté pour monter et descendre, faire l'exercice en ayant la selle le plus bas possible ou en prenant un vélo plus petit.
- Sur un même couloir réussir à faire la première zone en montant sur le vélo, puis à faire la deuxième zone en descendant du vélo. (possibilité d'inverser l'ordre)
- Même variable que la précédente en faisant varier les côtés :
 - monter-descendre à droite, puis à gauche
 - monter à gauche et descendre à droite
 - monter à droite et descendre à gauche

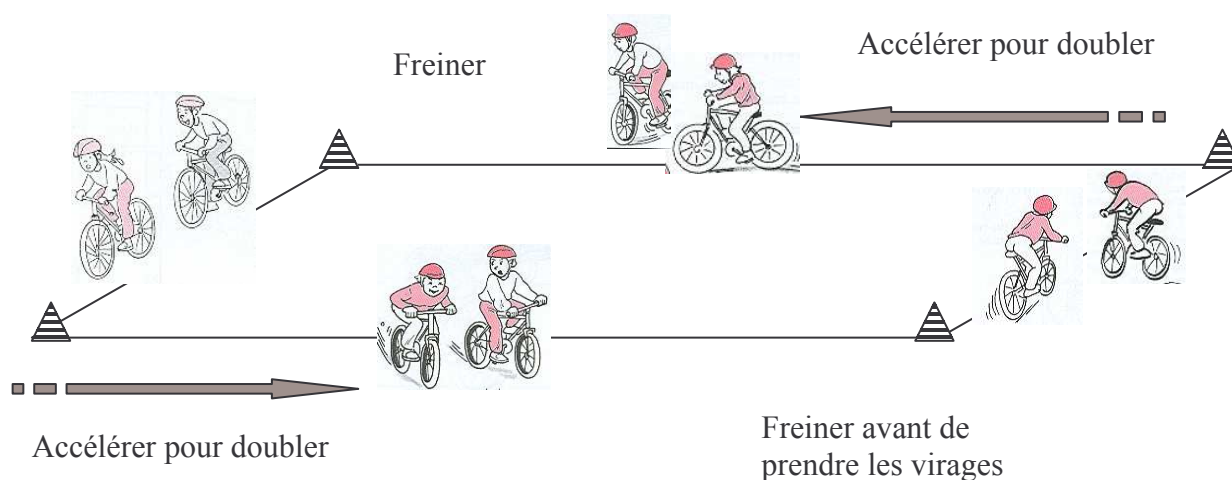
"Freiner - accélérer"

Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à freiner et accélérer en fonction du contexte."

BUT : Réaliser 5 tours en alternant des accélérations et des ralentissements sans mettre pied à terre

DISPOSITIF : un circuit avec 2 côtés longs de 20 à 30 mètres et 2 largeurs plus courtes
4 groupes de 2 de même niveau, chaque groupe partant d'un angle



CONSIGNES :

- "Vous ne doublez jamais le groupe qui vous précède"
- "Vous rouler par deux, l'un derrière l'autre – A l'entrée des côtés longs du circuit :
 - celui qui est devant ralentit pour se laisser doubler
 - celui qui est en 2^{ème} position accélère pour doubler son camarade"
- "A l'approche des virages vous freinez pour ne pas déraiper"

CRITERES DE REUSSITE :

- Enchaîner les 5 tours en ayant respecté les consignes

ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- circuit carré de 20 à 30 mètres de côté permettant de doubler sur les 4 côtés
- se doubler 2 fois sur chaque longueur

*"Le dernier,
c'est gagné !"*

Situation d'APPRENTISSAGE

"Maîtriser équilibre et direction à vitesse très réduite."

BUT : franchir la ligne d'arrivée en dernier sans être sorti du couloir et sans avoir posé le pied à terre.

DISPOSITIF : un terrain rectangulaire avec des couloirs matérialisés (assiettes) pour passage de la classe en 3 vagues successives.

La largeur des couloirs sera d'environ 1.50 m, la distance à parcourir autour de 20 m.



CONSIGNES :

- « au signal, tu démarres en essayant d'aller le plus lentement possible jusqu'à la ligne d'arrivée. Tu dois rester dans ton couloir et ne pas poser le pied à terre »
- « tu es éliminé si tu ne démarres pas immédiatement au signal, si tu poses le pied à terre ou si tu sors de ton couloir. »
- « tu reviens au point de départ en passant sur le côté »

CRITERES DE REUSSITE :

- 1° temps : ne pas être éliminé plus d'une fois sur 4 passages
- 2° temps : terminer dans les 4 premiers sur 8 au moins 3 fois sur 4

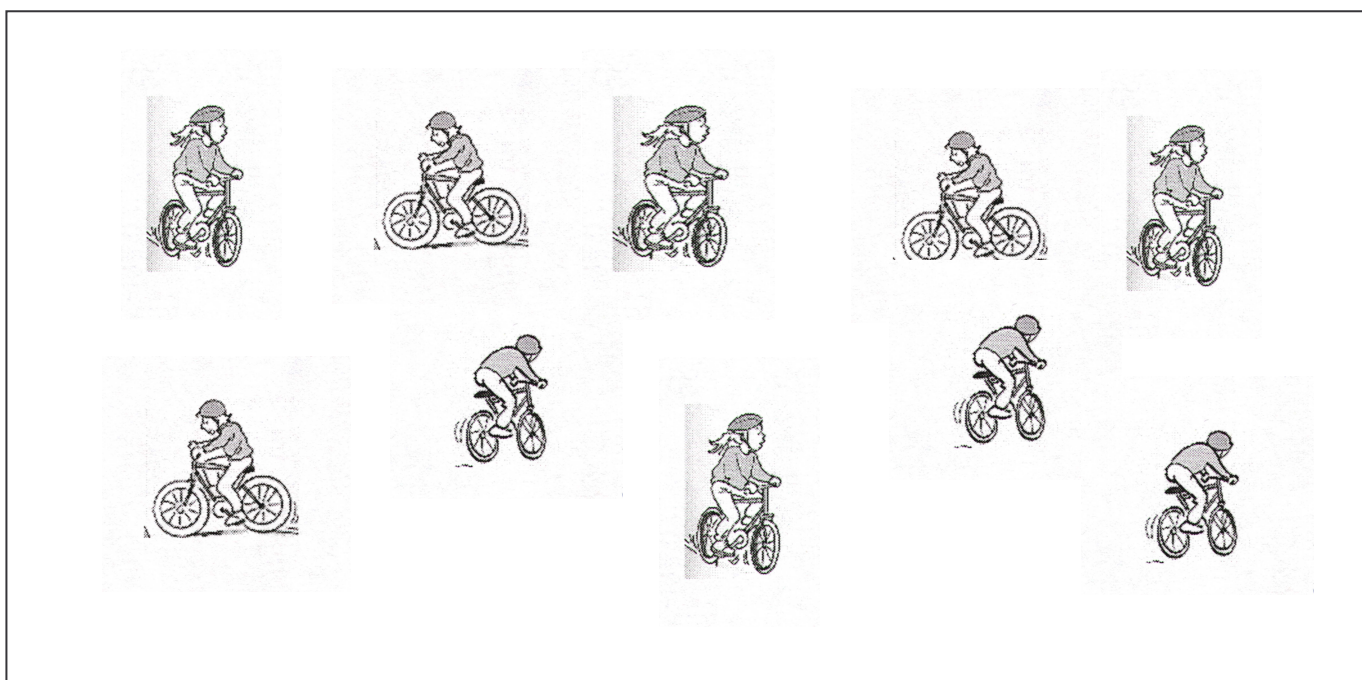
"Le carré magique"

Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à réagir à des situations imprévues et variées tout en gardant son équilibre."

BUT : évoluer librement au milieu d'un groupe dans une espace restreint et sans mettre le pied à terre.

DISPOSITIF : une aire d'évolution carrée ou rectangulaire aux dimensions évolutives ; une ½ classe évolue , l'autre moitié délimite l'espace et contrôle les éliminations successives ; on change de rôle lorsqu'il ne reste plus que 4 élèves.



CONSIGNES :

➤ Aux CYCLISTES : « Au signal, vous entrez dans le carré et roulez à l'intérieur en faisant en sorte de ne pas sortir du carré ni mettre le pied à terre ; si c'est le cas, vous êtes éliminé et vous venez vous rajouter sur le pourtour du carré » - « Si vous touchez le vélo d'un camarade avec votre roue avant, vous êtes éliminés »

➤ Aux OBSERVATEURS : « Vous énoncez le nom de ceux qui sont éliminés » - « Au signal du maître, vous avancez d'un pas pour réduire la zone d'évolution »

CRITERES DE REUSSITE :

➤ rester au moins 3 fois sur 4 dans la dernière moitié du groupe

ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- imposer des changements de direction à la voix
- interdire ou permettre les stratégies d'élimination d'un camarade
- la classe entière évolue en autonomie, le maître gère les cônes délimitant l'espace évolutif
- poursuivre sur un espace ultra réduit pour n'avoir qu'un seul gagnant
- regrouper les élèves de niveau homogène

"Le parcours inconnu"

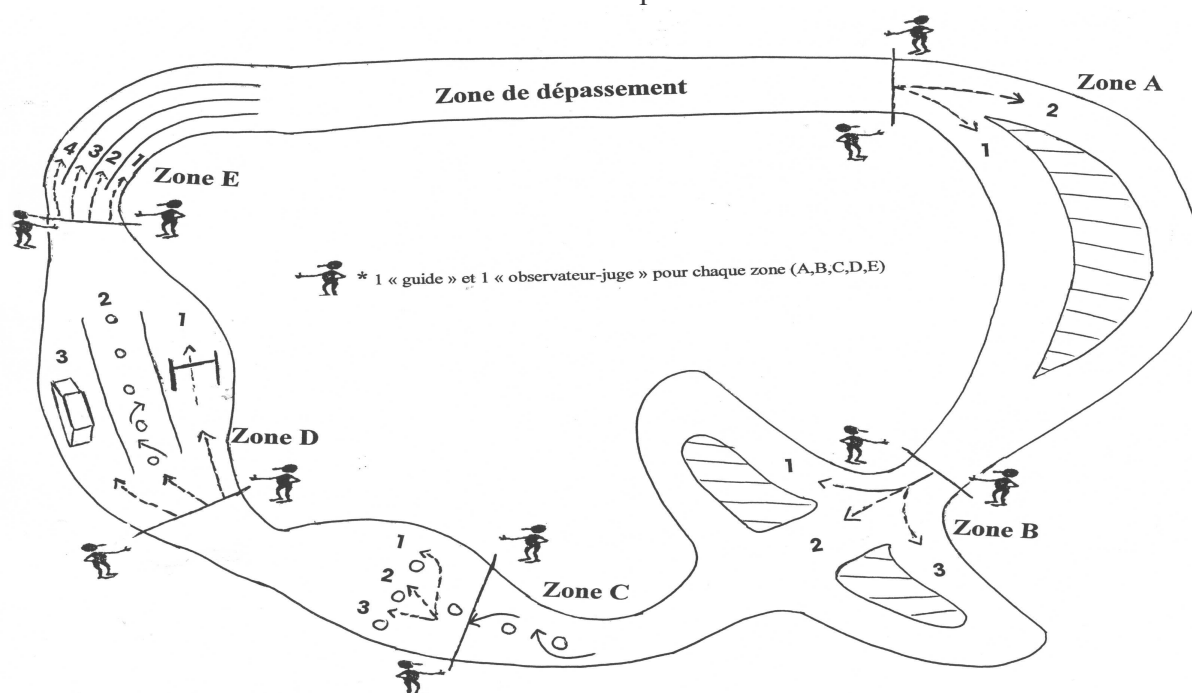
Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à réagir dans l'urgence."

BUT : emprunter le passage imposé au dernier moment

DISPOSITIF : on fonctionne par ½ classe : une moitié cycliste, l'autre moitié se répartissant les rôles de guides et d'observateurs sur le parcours.

une zone d'évolution avec un parcours offrant à de nombreux endroits 2, 3 ou 4 alternatives numérotées (choix imposé par un camarade) ; les zones proposées sont des exemples et doivent être facilement réalisables par les élèves sans s'arrêter.



CONSIGNES :

- Aux CYCLISTES : « Vous roulez lentement, en ne doublant personne sauf dans la zone de dépassement » - « Lorsque vous arrivez sur un des 5 carrefours, vous empruntez le parcours correspondant au numéro annoncé par le guide tout en restant en sécurité » - « Vous faites 5 passages consécutifs »
- Aux GUIDES : « Vous énoncez à haute voix le numéro où votre camarade doit passer lorsqu'il arrive à proximité du carrefour »
- Aux OBSERVATEURS : « Vous pointez les réussites et les échecs de vos camarades »

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 3 fois sur 5 le passage imposé dans les 5 carrefours

ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- augmenter la vitesse
- retarder le moment de l'ordre oral pour la direction à prendre

"Les obstacles"

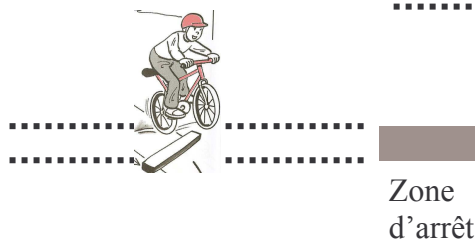
Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à franchir des obstacles sans modifier sa trajectoire."

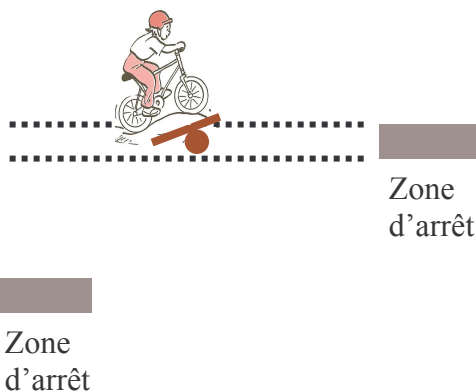
BUT : franchir un obstacle choisi sans perdre l'équilibre.

DISPOSITIF : Les élèves sont en doublette : un cycliste et un observateur.
un vélo pour 2 élèves et un casque par élève .
un espace limité de **3 parcours** de difficulté progressive :

Parcours A , avec un obstacle de faible épaisseur (3 à 5 cm) comme une planche ou un mini tremplin



Parcours B avec un obstacle à bascule.



Parcours C avec un obstacle plus conséquent qui exige de tirer sur le guidon pour soulever la roue avant

CONSIGNES :

- Au coureur : «Vous devez prendre un peu d'élan et franchir l'obstacle qui se présente à vous sans perdre l'équilibre ni sortir de votre couloir. Lorsque vous aurez réussi 3 fois votre parcours, vous avez le droit de passer au parcours plus difficile »
- A l'observateur : « Vous devez noter le comportement de votre camarade pour l'aider à s'améliorer ».

REMARQUE

Lors du retour en classe insister sur les points suivants de l'observation :

- le regard du cycliste se porte plus loin que l'obstacle.
- Se mettre en appui sur les deux pédales, manivelles à l'horizontale.
- Se lever légèrement de la selle et se placer vers l'arrière.

CRITERES DE REUSSITE : réussir 3 fois sur 5 chaque parcours.

ADAPTATIONS ET VARIABLES :

- Varier la vitesse et la distance d'élan.
- Enchaîner les 3 obstacles.
- Autre obstacle possible : tremplin et demi-tremplin.

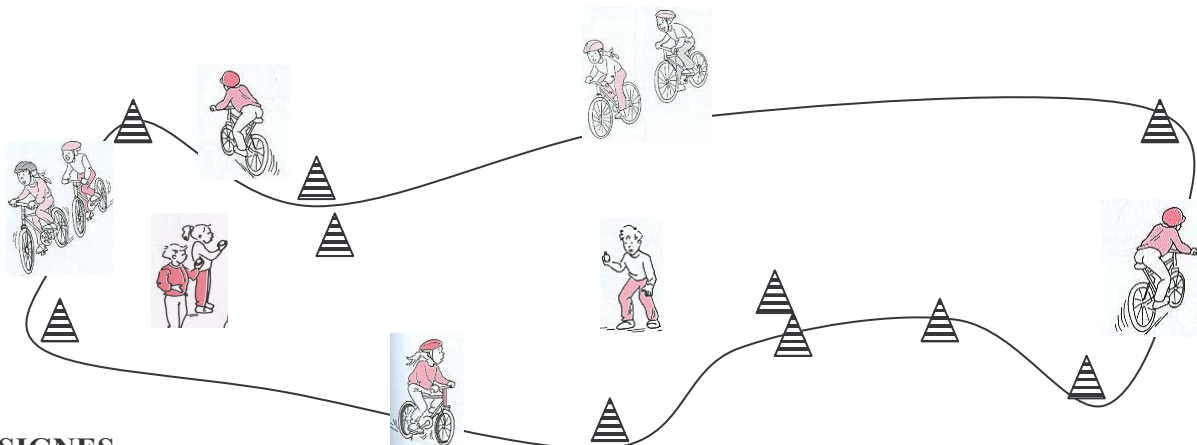
"L'endurance"

Situation d'APPRENTISSAGE

"Apprendre à rouler pendant un temps de plus en plus long."

BUT : parcourir le maximum de tours sans s'arrêter

DISPOSITIF : circuit de 300 à 400 mètres sur terrain plat
Groupe de 6 à 8 élèves maximum sur le parcours



CONSIGNES :

- "En respectant les règles de conduite non dangereuse, trouvez une cadence de pédalage qui vous permette de pédaler de plus en plus longtemps sans vous arrêter – Notez sur votre fiche de suivi le nombre de tours parcourus à chaque séance"
- "Essayez différents *développements* de votre changement de vitesse pour trouver celui qui vous permet de pédaler de la manière la plus économique, donc la moins fatigante"

CRITERES DE REUSSITE :

- Arriver à pédaler sans arrêt pendant au moins 10 minutes, puis progressivement jusqu'à 20 minutes
- Utiliser systématiquement son développement préféré

VARIANTES :

- Rouler à une allure régulière, constante
- Augmenter le nombre de tours dans un temps donné

<i>Pédaler longtemps</i>		
Nom du coureur :		Nom de l'observateur : (si comptage de tours)
Dates :	Durée réalisée ou nombre de tours en n... minutes	Arrêts :
		OUI - NON
		OUI - NON
		OUI - NON

Situation de REFERENCE FINALE

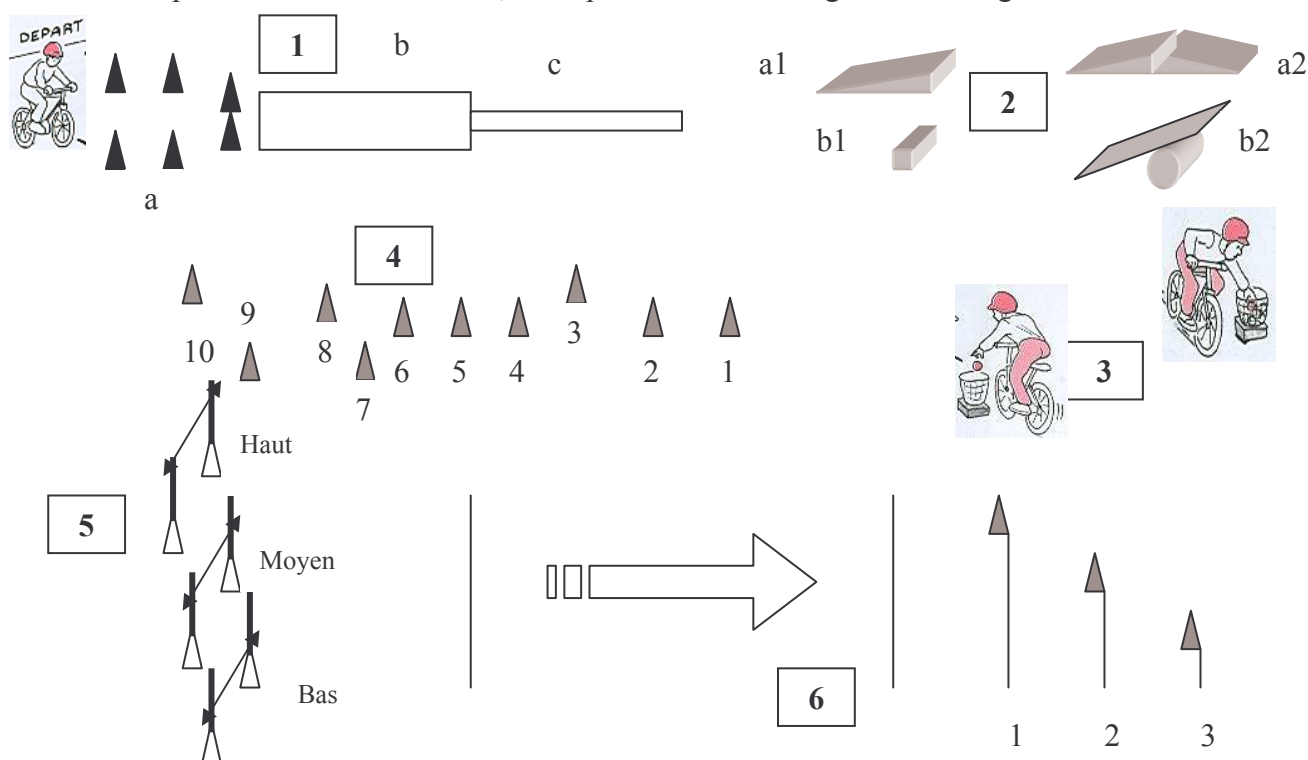
«L'épreuve»

BUT : Réaliser successivement les différentes épreuves du test

DISPOSITIF : Les élèves sont par 2 : un cycliste et un observateur.

2 temps sont à prévoir, en succession ou en simultanéité :

- passage sur le parcours test de maîtrise, qui peut être autogéré par les élèves
- épreuve de rouler en durée, ou la présence de l'enseignant est obligatoire



CONSIGNES :

- **Avant** de réaliser les épreuves : "Tu procèdes aux opérations suivantes :
 - 1 vérifier l'état de ton vélo au niveau des freins et de l'état de gonflement des pneus
 - 2 régler la hauteur de ta selle et les brides de ton casque"
- Pour le **parcours** : "Avant la séance, tu lis la fiche des actions à réaliser et tu te mets en doublette avec un camarade – Tu réalises 3 fois de suite le parcours, pendant que ton camarade t'observe- Puis, tu prends sa place pour l'observer et remplir sa fiche"
- Pour le **rouler en durée** : "Vous rouler sur un circuit en boucle de 300 à 400 mètres pendant 20 minutes maximum – Dès que vous mettez un pied par terre ou que vous mettez les autres ou vous même en danger, le test s'arrête pour vous"

CONDUITES DANGEREUSES

Faire la course, aller trop vite, doubler de manière incontrôlée, faire une queue de poisson, freiner sans raison, toucher un autre cycliste, ...

CRITERES DE REUSSITE :

- Faire preuve de connaissances technologiques minimales en étant au moins capable de constater l'état de son matériel, au mieux d'y remédier : réglage freins et casque, gonflage des roues, ...
- Réussir les 3 parcours à ton niveau sans mettre le pied par terre
- Rouler en toute sécurité pendant 12 minutes

Description des actions

	ACTIONS à FAIRE	REMARQUES
1	Sortir par le bout de "l'entonnoir", puis rouler dans un couloir de plus en plus étroit	Couloirs de 1 mètre et de 50 centimètres
2	Franchir une des 2 séries d'obstacles	1 ^{ère} série : tremplin et dos d'âne, a1 et a2 2 ^{ème} série : bascule et obstacle bas, b1 et b2
3	Prendre un objet placé à hauteur de la main et le reposer 10 à 20 mètres plus loin	Les objets peuvent être de tailles différentes et sont placés dans une boîte, par exemple
4	Slalomer entre les bornes espacées irrégulièrement	Les bornes sont espacées, en profondeur et en largeur, de manière à augmenter progressivement la difficulté
5	Passer sous un fil ou une barre placé plus ou moins haut : bas, moyen ou haut	3 hauteurs : les 2 plus hauts comme en référence initiale, le fil le plus bas obligeant à se déhancher
6	Accélérer pour arriver vite dans la zone de freinage et s'arrêter le plus près possible d'une des bornes	Les bornes sont placées à 3, 4 et 5 mètres par exemple

FICHE ELEVE

Date :

FICHE D'OBSERVATION

NOM du CYCLISTE :

NOM de l'OBSERVATEUR :

Gymkhana	L'entonnoir	Franchir	Poser - reposer	Slalomer	Sous la barre	Freiner le plus près de la borne
1 ^{er} parcours	0-a-b-c	a1-a2 b1-b2	Aucun – pris - posé	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10	Aucune- B - M - H	1 – 2 - 3
2 ^{ème} parcours	0-a-b-c	a1-a2 b1-b2	Aucun – pris - posé	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10	Aucune- B - M - H	1 – 2 - 3
3 ^{ème} parcours	0-a-b-c	a1-a2 b1-b2	Aucun – pris - posé	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10	Aucune- B - M - H	1 – 2 - 3
Rouler en DUREE		4 minutes	8 minutes	12 minutes	16 minutes	20 minutes