Slalom plots en ligne

VTT • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Conserver trajectoire et controle en slalom

But

Reussir le parcours sans renverser de plots

Thème

Maîtriser son équilibre et sa trajectoire sur terrain plat ou légèrement accidenté

Organisation et rôles

Binome: 1 cycliste, 1 observateur (temps et penalites); inversion a chaque passage — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Casque obligatoire, zone degagee, plots souples

Consigne

Parcours de 20 m avec 10 plots espaces de 2 m. Objectif: realiser le parcours en moins de 30 s sans desequilibre.

Critères de réalisation

- Regard dirige vers l'avant
- Appuis equilibres sur pedales
- Guidon stable

Critère de réussite

Parcours realise en < 30 s sans renverser de plots

Matériel

10 plots souples, 1 chronometre

Variables de différenciation

- Ecart plots 1,5–2,5 m
- Distance totale 15–25 m
- Temps cible 25–35 s