Equilibre sur planches

VTT • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Tenir equilibre en roulant droit sur surface reduite

But

Traverser 5 planches sans sortir

Thème

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

Organisation et rôles

Trio: cycliste, observateur trajectoire, arbitre penalites — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Casque obligatoire, planches stables, zone protegee

Consigne

5 planches de 3 m long et 20 cm large alignees. Objectif: rouler dessus sans desequilibre. Score: +1 par planche franchie.

Critères de réalisation

- Guidon droit
- Regard loin
- Pedalage fluide

Critère de réussite

5 planches franchies sans desequilibre

Matériel

5 planches bois 3 m, 6 plots

Variables de différenciation

- Largeur 15–25 cm
- Nombre planches 4–6
- Essais 3–5