

FICHE RUN & BIKE NIVEAU 1

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance donnée (durée de 15 à 20 minutes) avec un vélo pour deux sur un terrain non accidenté.

L'alternance course à pied / vélo se fait par transmission de main à main, en utilisant des repères sur soi, sur son partenaire et sur le parcours.

Etre capable de s'échauffer et de préparer son propre matériel.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Règlement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique de l'activité en binôme, un vélo pour deux. • Permutation des rôles (coureur / cycliste), au souhait du binôme. • Transmission faite de la main à la main : tenue obligatoire et ininterrompue du vélo par l'un des deux élèves. • Passage obligatoire de la ligne d'arrivée en binôme. • Port du casque et jugulaire bien serrée, obligatoires pour les deux élèves tout au long de la course. <p>Matériel : Vérification du matériel.</p>	<p>Préparation du matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Régler son casque. • Vérifier ses freins. • Régler la hauteur de selle. • Vérifier le serrage des roues et de la potence. <p>Utilisation du vélo :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se propulser : adapter sa vitesse par la maîtrise du freinage ; changer d'allure et choisir une fréquence de pédalage. • S'équilibrer : Maîtriser les trajectoires et l'équilibre sur le vélo. • Se diriger : choisir une trajectoire optimale. <p>Transmission de main à main (technique et stratégie):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir à deux le moment opportun de la transmission. • Descendre du vélo en mouvement à droite et à gauche. • Se transmettre le vélo sans marquer de temps d'arrêt. • Monter sur le vélo en mouvement à droite ou à gauche. <p>Gestion de l'effort :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner les actions de courir et rouler sans ralentir. • Adapter le nombre et l'endroit des transmissions en fonction de la fatigue ressentie et de la distance restante à parcourir. <p>Arbitrage de la course :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer et faire appliquer le règlement. • Adopter le comportement d'un juge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Est vigilant et respectueux de son matériel à tout moment. • Est capable de coopérer avec son partenaire pour gérer au mieux la stratégie d'équipe. Accepte les difficultés et est solidaire de l'autre. • Respecte les adversaires en laissant à tout moment un passage disponible pour les dépassements. • Pour le juge : a une attention sélective sur les règles à respecter.

Liens avec le socle :

- Connaissance de ses ressources physiques (Compétence 3).
- La capacité à assurer sa sécurité et celle de ses camarades (Compétence 6).