

Thème	Maitrise du vélo
-------	------------------

Objectif	Évoluer sur la piste en maîtrisant son vélo
----------	---

Organisation		Consignes
Espace Sur piste	Effectif 6 athlètes en piste	L'exercice se réalise sous forme de défi, l'entraîneur constitue l'ordre des coureurs Les coureurs se mettent en position de départ au niveau de ligne de poursuite à la balustrade avec 5 mètres
Matériel Vélo de piste / Sifflet	Temps d'exercice 45 minutes	L'entraîneur déclenche le départ par un signal depuis le centre piste Les coureurs partent un par un en laissant une distance de 20 mètres entre eux Les coureurs roulent à une allure régulière, vitesse soutenue (30 km /h) à la ligne bleue
Intensité De 3 sur 7	Degré de difficulté 1 sur 3	L'entraîneur donne tous les tours une instruction, chaque coureur doit réaliser le tour d'après en respectant la consigne Les coureurs doivent maintenir la vitesse durant tout l'exercice Le coureur qui ne réussit pas à respecter l'instruction, descend de la piste

Interventions pédagogiques	
Variantes	Veiller à
	Faire respecter les distances entre les coureurs Rester progressif dans le choix des gestes à réaliser