

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

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

Organisation		Consignes
<b>Espace</b> Sur piste	<b>Effectif</b> 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
<b>Matériel</b> Vélo de piste / Sifflet	<b>Temps d'exercice</b> 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
<b>Intensité</b> De 3 sur 7	<b>Degré de difficulté</b> 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