

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

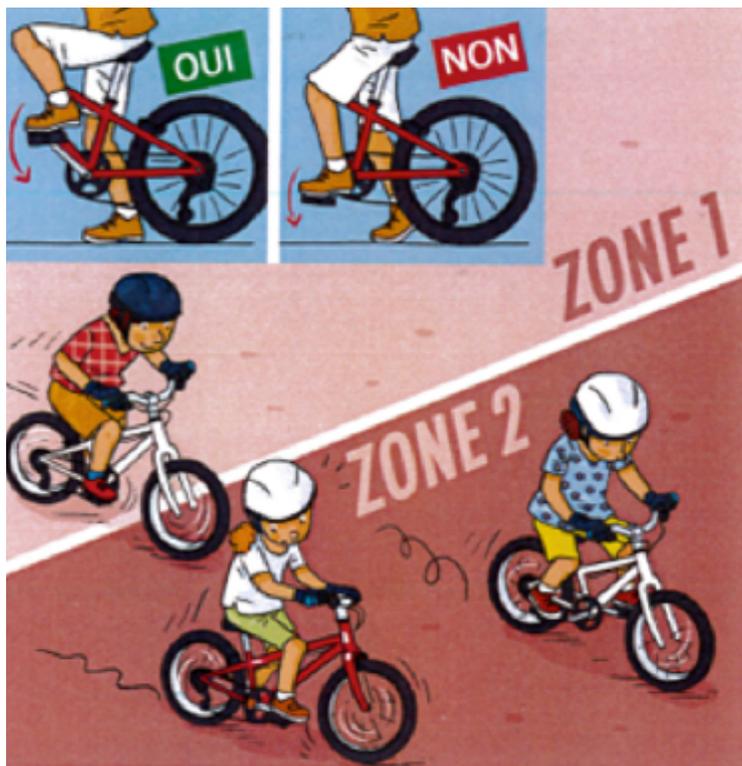
### COMPÉTENCES :

**DÉMARRER  
UN PIED AU SOL**

# fiche pédagogique

## Description de la situation

- ▲ En zone 1, le cycliste place un pied au sol et l'autre sur la « pédale haute ».
- ▲ Il démarre et traverse la zone 2 en roue libre.
- ▲ L'intervenant place un repère à l'endroit où il doit s'arrêter.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ Démarrer en appuyant sur la pédale haute et avancer le plus longtemps possible en roue libre
- ▲ Insister sur la position de la pédale « haute et légèrement devant »

## Comportements attendus

- ▲ Le cycliste a une poussée prolongée
- ▲ Il démarre indifféremment du pied droit et du pied gauche
- ▲ En roue libre, les 2 pédales sont à l'horizontale
- ▲ Lien avec d'autres compétences : Cet exercice fait également travailler la compétence « Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée »

# fiche pédagogique



Programme piloté par  
le ministère des Sports



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)