

## Programme Général



Toutes les séances commencent par une vérification du matériel, casques, gants, vélos puis un programme d'échauffement adapté au niveau des élèves.



Echauffement avec tendre bras gauche puis droit,  
main sur le casque avec changement de main, main à la selle



Rouler en ligne, en couloirs

Debout sur les pédales



La trottinette



2/2 : tenue à l'épaule, se tenir par la main, coude à coude, épaule contre épaule



Slalom plots

L'entonnoir simple

Le passage accidenté

Le slalom bâtons



Passage sous barre

L'entonnoir barre

Le stop and go

## Les exercices particuliers



Prise et pose de bidon sur quille.



Exercice de freinage contrôlé



Prise d'objet

Passage sur la rampe

Jeu de l'éliminatoire



Le passage sous barre



Figures !



Le saut



La descente de trottoir



La connaissance des éléments du vélo



La mécanique

## Le baby vélo



## La découverte du cyclocross

