

# LE MONOCYCLE

	<i>situation</i>	<i>descriptif</i>	<i>Variante</i>
1.	<i>Savoir monter</i>	<i>Enfourcher, manivelles opposées, appui pédale basse, ramener pédale haute par l'arrière à même hauteur.</i>	<i>+ : appui ; - : changement de pied</i>
2.	<i>Savoir monter</i>	<i>Enfourcher et venir en appui selle, pédales à même hauteur. Montée classique</i>	<i>+ : appuis manuels ou dorsal ; - : sans appui, mauvais pied</i>
3.	<i>Savoir descendre (apprentissage de la sécurité)</i>	<i>En appui selle, se laisser partir en avant, attraper la selle en arrière, réception sur les deux pieds.</i>	<i>+ : avec parade ; - : augmenter la vitesse (quand il sait rouler)</i>
4.	<i>Construire l'équilibre (appui du bassin)</i>	<i>En appui sur pédale, jambes tendues, venir en fort appui selle.</i>	<i>+ : appui ou aide ; - : lever les pieds des pédales</i>
5.	<i>Construire l'équilibre dynamique (orientation du corps, direction)</i>	<i>En appui selle, réaliser des 1/2 tours de roue avant, arrière.</i>	<i>+ : 1 à la fois, avec double appui ; - : enchaîner 5 allers retours, un appui.</i>
6.	<i>Construire l'équilibre dynamique (vitesse de pédalage, Propulsion)</i>	<i>En appui selle, rouler en avant.</i>	<i>+ : parade ou double appui ; - : simple appui, zone de non appui</i>
7.	<i>Construire l'équilibre dynamique (indépendance segmentaire)</i>	<i>En appui selle, rouler en avant sans appui</i>	<i>+ : ligne droite ; - : en zigzag</i>
8.	<i>Variation l'équilibre dynamique</i>	<i>Le huit</i>	<i>+ : ample ; - : resserré.</i>
9.	<i>Savoir freiner, accélérer (apprentissage de la sécurité)</i>	<i>En équilibre, produire des accélérations brusques et des freinages tardifs</i>	
10.	<i>Savoir enchaîner monter/rouler</i>	<i>Montée classique rouler en avant</i>	<i>+ : appui simple ; - : demi tour en plus, mauvais pied</i>
11.	<i>Savoir enchaîner monter/rouler</i>	<i>Saut de la mort, montée sur le côté</i>	
12.	<i>Variation l'équilibre dynamique (orientation du corps, direction)</i>	<i>Rouler en arrière</i>	<i>+ : un appui ou deux, - : sans appui</i>
13.	<i>Gestion de l'effort</i>	<i>Rouler 10 minutes</i>	
14.	<i>Gestion de l'effort</i>	<i>Rouler en pente longtemps</i>	<i>Variation les inclinaisons</i>
15.	<i>Variation l'équilibre dynamique</i>	<i>Enchaîner rouler en avant rouler en arrière</i>	<i>+ : augmenter le temps de déplacement ; - : réduire le</i>

	<i>(orientation du corps, direction)</i>		<i>temps de déplacement</i>
16.	<i>Aisance sur le monocycle</i>	<i>Surplace à un pied lâché en avant</i>	<i>- : appui manuel</i>
17.	<i>Aisance sur le monocycle</i>	<i>Rouler à un pied sur la roue, un pied sur pédale</i>	<i>- : appui manuel ; + : mauvais pied.</i>
18.	<i>Aisance sur le monocycle</i>	<i>La ronde à deux</i>	<i>+ : en avant les deux ; - un avant, autre arrière, les deux arrières</i>
19.	<i>Aisance sur le monocycle</i>	<i>Le petit train à deux, trois,...</i>	
20.	<i>Aisance sur le monocycle</i>	<i>Jeux de basket, jeux de vitesse, jeux d'endurance.</i>	