

Programme 2013

12 « mardis » au calendrier. A noter que le programme a été très perturbé par les conditions météo, de nombreuses séances se sont déroulées sous le préau avec programme réduit. Il n'a pas été possible de pratiquer le cyclocross comme en 2012 sur le plateau de La Plaine.

Explications sur le programme du trimestre

Les consignes de sécurité, la tenue, les protections

Suivant les classes, reprise des exercices de base vus en 2012

Pour la GSM, apprentissage plus poussé de l'équilibre

- Echauffement à vélo, suivi d'une ligne
- Lâché d'une main - main sur le casque - main à la selle - Debout sur les pédales
- Rouler lancé, debout sur les pédales
- Prise et dépose d'un anneau
- « la trottinette »
- Parcours à 2 avec main à main puis main sur épaule
- Pour les CE2, CM1 et 2, parcours main sur épaule en nombre : record CM1 à 12
- Parcours d'agilité adapté suivant les classes
- Jeu de l'éliminatoire, du parcours de lenteur

Toutes les classes ont eu une séance sur la piste routière

Tests de fin d'année pour l'ensemble des classes

Voir « Tests 2013 »

Points sur les tests : Très bon niveau

Satisfactions : les enfants de GSM débutant ont tous appris à faire de vélo

Tous les enfants ont effectués les tests avec sérieux.

Tous ont réussi et obtenu leur diplôme respectif.

Toutes les sections GSM à CM2 ont effectué une sortie au parc du champ de tir de Pont de Buis sur le terrain de cyclocross. Circulation en sous bois et mini cyclocross ont été au programme.

Vive le vélo

Et à l'année prochaine