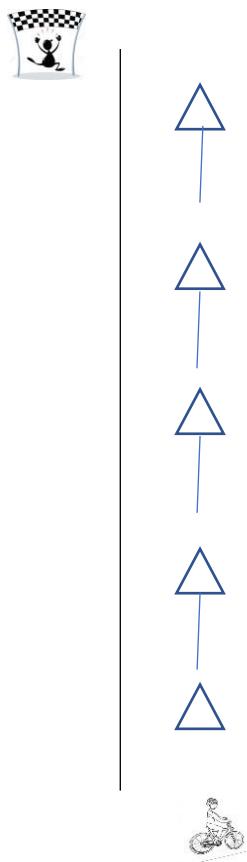


# TOUT EN COULEURS

**Objectif(s) :** Etre capable de prendre en compte différentes informations tout en roulant

**Descriptif :** Le cycliste roule en ligne droite. Réaliser l'action que représente chaque couleur de plot. Bleu = pédaler. Jaune = Roue libre (se laisser glisser). Blanc = Freiner (ralentir) et Rouge = S'arrêter



**Variantes :** Même exercice avec des obstacles – sur un petit slalom – Ou en courbe / virage

Varier les distances : de la ligne droite, de la zone pour freiner, de la zone d'arrêt.

Varier l'ordre des couleurs de plots, les doubler sur une seule et même ligne droite

**Matériel :** Plots de quatre couleurs (2 bleus / 2 jaunes / 2 blanc / 1 rouge)

Tracé au sol / Cordes

**Surface de l'atelier :** 20m x 5m

● Plots



Sens de circulation



Cycliste



arrivée

**Observation(s) :** Possible sur tout type de sol et atelier qui peut être fait sur plusieurs séances