

NIVEAUX MONOCYCLE

ROULE TA BILLE

Carnet de:

.....



POUR COMMENCER..

Ces niveaux ont été conçus dans le but d'apprendre doucement le monocycle, dans la joie et la bonne humeur!

Ils n'ont ni la prétention d'être exhaustifs, ni celle d'être généralisés.

Quelques précisions cependant sur la façon dont il faut comprendre les "épreuves" :

- Pour être validée une épreuve doit être passée au moins 2 fois sur 3 tentatives.
- Toute figure doit être réalisée en partant des pédales et en revenant sur les pédales.
- Les figures roulées doivent être réalisées sur une distance de 15 mètres minimum.
- Le niveau sera validé une fois chacune des figures qui le compose validée, quel que soit l'intervalle entre le passage des différentes épreuves.
- Il est possible de valider les épreuves d'un niveau alors que le niveau précédent n'a pas été validé.

Au travail, et puis surtout :
faites vous plaisir !

NIVEAU 1

- Monter avec appui
- Rouler 30 mètres

Apporter un gâteau pour fêter ce premier niveau!

NIVEAU 2

- Monter sans appui
- Faire un aller-retour
(sens du demi-tour au choix)
- Traverser le gymnase,
le ballon de basket dans
les mains

NIVEAU 3

- Rouler sur-place
- Tourner dans les 2 sens
- Rouler les mains dans le dos
- Traverser le gymnase en driblant
- Petits sauts sur-place
- Descendre un trottoir



NIVEAU 4

- Rouler sur place, un pied sur la fourche
- Rouler en arrière
- Monter de 2 façons différentes
- Ramasser le ballon de basket
- Sur place pendant 10" les yeux fermés
- Marquer un panier
- Monter un trottoir
- Jongler avec des balles en roulant

NIVEAU 5

- Rouler avec un seul pied
- Faire du sur-place (des 2 pieds)
- Monter de 3 façons différentes
- Rouler sur la girafe
- monter un trottoir en roulant avant et après et sans saut intermédiaire
- jongler avec des massues en roulant

NIVEAU 6

- Marcher sur la roue ("wheel walk")
- Monter de 4 façons différentes
- Rouler avec un seul pied (des 2 pieds)
- Rouler avec la selle devant
- Faire du sur-place sur la girafe
- Rouler avec la selle derrière
- jongler sur place

NIVEAU 7

- Marcher sur la roue à un pied
- "koooh koooh" (marcher sur la roue en arrière en poussant la roue depuis l'arrière)
- Rouler en arrière sur la girafe
- Rouler avec la selle sur le côté

NIVEAU 8

- Faire du gliding tracté par un copain/une copine sympa
- Marcher sur la roue en crabe
- Rouler avec 1 pied en arrière
- Sur place les 2 pieds sur la roue

