

A vélo – Réagir: Voies multiples

Dans cet exercice, les élèves améliorent leur agilité et l'équilibre. Ils effectuent un parcours sur des planches en bois relativement étroites.

Tracer un chemin avec des planches de 40 cm de large. Possibilité d'intégrer des virages. Qui parvient à aller d'un point à l'autre sans descendre des planches?

Disposer ainsi les planches pour intégrer des virages



Variante

Former un canal avec des planches (bords) et le parcourir sans mettre le pied à terre.

Matériel: Planches en bois

Une affaire d'équilibre

Se tenir debout en équilibre sur les pédales, la jambe forte placée en avant. Maintenir les pédales à la même hauteur (3 heures et 9 heures). Déplacer le centre de gravité du corps devant le pédalier, les épaules au-dessus du guidon. Dans cette position, tirer sur les deux freins et exercer une pression sur la pédale placée en avant. Fixer un point éloigné du regard.

L'exercice est facilité si la roue avant est légèrement inclinée. Exercice préparatoire: appuyer la roue avant contre un obstacle fixe et conserver l'équilibre pendant trois minutes.

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO