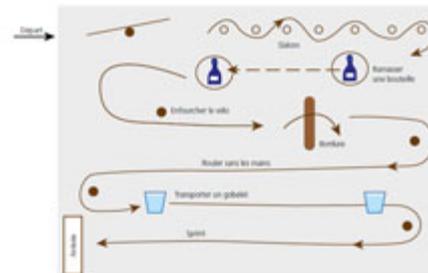


Triathlon – Cyclisme: Gymkhana

Cet exercice s'intéresse à la technique spécifique au triathlon (sauter sur le vélo) et à la technique de route générale. Les élèves améliorent ainsi les qualités de coordination indispensables à la sécurité sur le vélo.

Choisir un emplacement adéquat (place de parc, forêt) et créer un parcours technique en exploitant au mieux les éléments existants. Les jeunes expérimentent les postes individuellement, en effectuant plusieurs tours. Quelques propositions:



Bascule: Franchir une bascule (planche et billon par exemple).

Slalom: Slalomer autour de bouteilles en PET ou de petits cônes.

Pick-up: Ramasser des objets déposés sur le sol, sans poser pied à terre.

En selle: Enfourcher le vélo sans prendre appui sur les pédales.

Bordure: Passer par-dessus un obstacle sans s'arrêter.

Sans les mains: Rouler sans tenir le guidon (attention: seulement sur une route sans trafic et en bon état).

Garçon de café: Transporter un gobelet rempli à ras bord en perdant le moins de liquide possible. **Moulinets:**

Dévaler une colline avec le plus petit braquet afin d'atteindre une grande fréquence de pédalage.

Equilibre: S'approcher d'un mur ou d'une ligne sur le sol et s'arrêter. Rester le plus longtemps sur place sans poser pied à terre.

Sisyphé: Gravier une colline avec le plus grand braquet (seulement assis ou seulement en danseuse).

Matériel: Bascule (à construire soi-même), objets de marquage (bouteilles en PET, cônes), parcours sécurisé de 300 m de long avec petite colline, craies, gobelets, obstacles (lattes en bois par exemple).

→ [Tous les contenus consacrés au cyclisme](#)

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO