

# A vélo – Réagir: Attrape-moi

Cet exercice est un jeu de poursuite à vélo, avec un ou plusieurs chasseurs.

Le groupe se déplace sur une aire délimitée. Un chasseur est désigné. Quiconque est pris ou doit mettre le pied à terre devient chasseur.



## Variantes

- Plusieurs chasseurs sont désignés.
- Jeux de poursuite en trottinette: le chasseur se déplace normalement, les lièvres selon la technique de la trottinette.
- Les lièvres tiennent le guidon d'une seule main.
- Le chasseur doit toucher le casque ou le dos.
- Les lièvres qui roulent sans tenir le guidon ne peuvent être attrapés.

## 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