

Entraînement polysportif – A vélo: Prisonnier

Au cours de cet exercice, les participants entraînent l'équilibre (essayer de se mettre debout) et le comportement tactique en groupe de manière ludique.

Constituer des groupes de quatre cyclistes ou plus. Le jeu consiste à coincer un fuyard dans un angle du terrain ou de l'encercler pour l'empêcher d'aller plus loin. Qui pose le pied à terre, rentre dans un autre cycliste ou sort du terrain est éliminé.



Indication: Interdire aux cyclistes de toucher leurs adversaires!

Variante

plus difficile

Rouler sur un terrain bosselé.

Matériel: Cônes pour délimiter le terrain

Source: Cahier pratique «mobile» 3/01, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO