

VTT: Slalom humain

Au cours de cet exercice, les cyclistes anticipent la trajectoire de leur coéquipier et évitent les collisions. Savoir rouler en groupe est essentiel dans ce sport.

Former des colonnes de cinq cyclistes, avec un écart suffisant entre chacun. Le dernier remonte la colonne en slalomant autour de ses camarades, se place en tête et détermine tempo et chemin. Lorsqu'il a pris place devant, le dernier part à son tour.



Variante

Dès que l'élève a dépassé le camarade placé juste devant, ce dernier part à son tour et essaie de le rattraper.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO