

# Manuel Triathlon – Bonnes pratiques: Rythmer, danser – Saute-vélo

Les athlètes reconnaissent un rythme et se déplacent en cadence, réagissent à un signal et sont capables de monter et de descendre du vélo de manière contrôlée.



Les athlètes poussent leur vélo sur un terrain en herbe en gardant suffisamment d'espace entre elles. Elles courent au rythme de la musique ou toujours au même rythme. Au signal ou au coup de sifflet, elles sautent sur leur vélo puis rejoignent une zone définie en pédalant au rythme de la musique. Au signal suivant, elles s'exercent à descendre du vélo de manière contrôlée.

## plus facile

- Courir en rythme sans vélo.
- Remplacer le signal sonore par des repères visuels.
- Monter sur le vélo ou en descendre lentement.

## plus difficile

- Varier les musiques (rythme lent, rapide).
- Utiliser une musique comportant des changements de rythme.
- Monter sur le vélo ou en descendre rapidement.

**Matériel:** Morceaux de musique adaptés et enceinte portable (box), équipement de cyclisme

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**