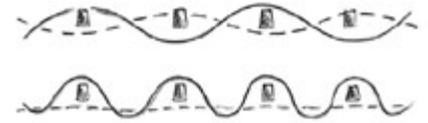


A vélo – Relever des défis: Slalom

Cet exercice améliore quatre des cinq qualités de coordination à des degrés divers: la différenciation en premier lieu, puis l'équilibre, l'orientation et le rythme.

Tracer un slalom avec des gobelets ou des cônes de marquage. Qui est le plus rapide?



Variantes

plus difficile

- Les roues avant et arrière ne passent pas du même côté des objets.
- Seule la roue avant effectue le slalom, la roue arrière demeure toujours du même côté des objets.

Matériel: Gobelets ou cônes de marquage

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