

A vélo – Réagir: Saut d'obstacles

Au cours de cet exercice, les cyclistes apprennent à sauter par-dessus un obstacle. De l'équilibre, de la différenciation et du rythme sont requis.

Placer une traverse en bois (4x4 cm) au centre de la place de jeu. Les élèves s'exercent individuellement à passer par-dessus l'obstacle. Veiller à ce que la pédale du pied fort soit en haut. Qui parvient à sauter par-dessus l'obstacle sans le toucher?



Déroulement:

- Décharger le poids sur la roue avant et enjamber l'obstacle. Lever le guidon en tirant sur les bras et appuyer simultanément sur la pédale «supérieure».
- Poser la roue avant sur la traverse en bois et décharger le poids sur la roue arrière afin de rouler sur l'obstacle. Se lever de la selle et soulever la roue arrière.

Variante

plus difficile

Rouler sur la longueur de la traverse ou sur une planche.

Matériel: Traverses ou planches en bois

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