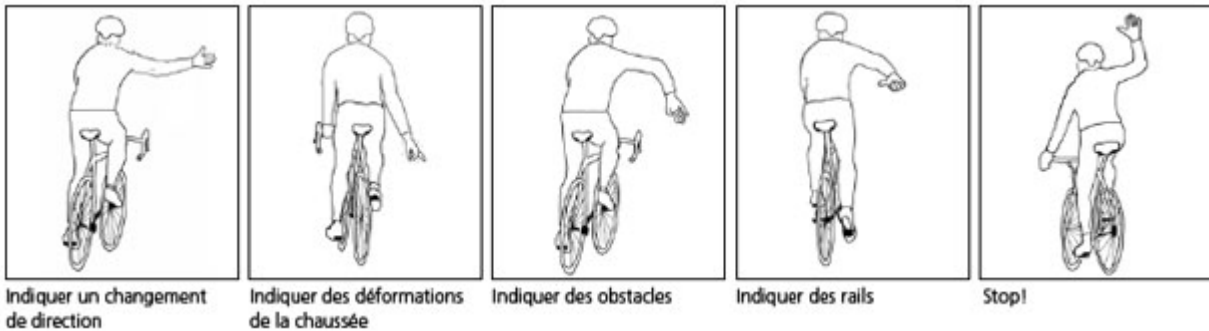


Triathlon – Cyclisme: Signaler, c'est gagner

Dans cet exercice, les athlètes apprennent à comprendre et à respecter les indications du coureur précédent. Cette signalisation permet d'éviter des accidents lorsque l'on roule en groupe.

Afin d'exercer les différents signes de la main donnés par le chef de file, mieux vaut commencer à pied! Les enfants courent en colonne (une ou deux selon le nombre). Le leader donne ses indications d'un signe de la main – ralentir, s'arrêter, esquiver, à droite, à gauche, etc. – et ces informations sont transmises vers l'arrière, sans utiliser la voix.



Variantes

- Différents tempos de course selon le niveau du groupe.
- Exercer les relais.
- Entraîner les différents éléments à vélo sur une grande place de parc.

→ [Tous les contenus consacrés au cyclisme](#)

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO