

A vélo – Relever des défis: «Stoppies»

Cet exercice permet aux élèves les plus avancés de s'essayer aux acrobaties. L'objectif est de faire basculer son corps vers l'avant du vélo afin que la roue arrière se soulève.

Rouler à la vitesse du pas. Actionner fortement le frein avant et transférer simultanément le poids du corps sur la roue avant. La roue arrière se soulève légèrement. Qui parvient à freiner devant un obstacle et à lever la roue arrière?



Matériel: Obstacles (traverses, planches, etc.)

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