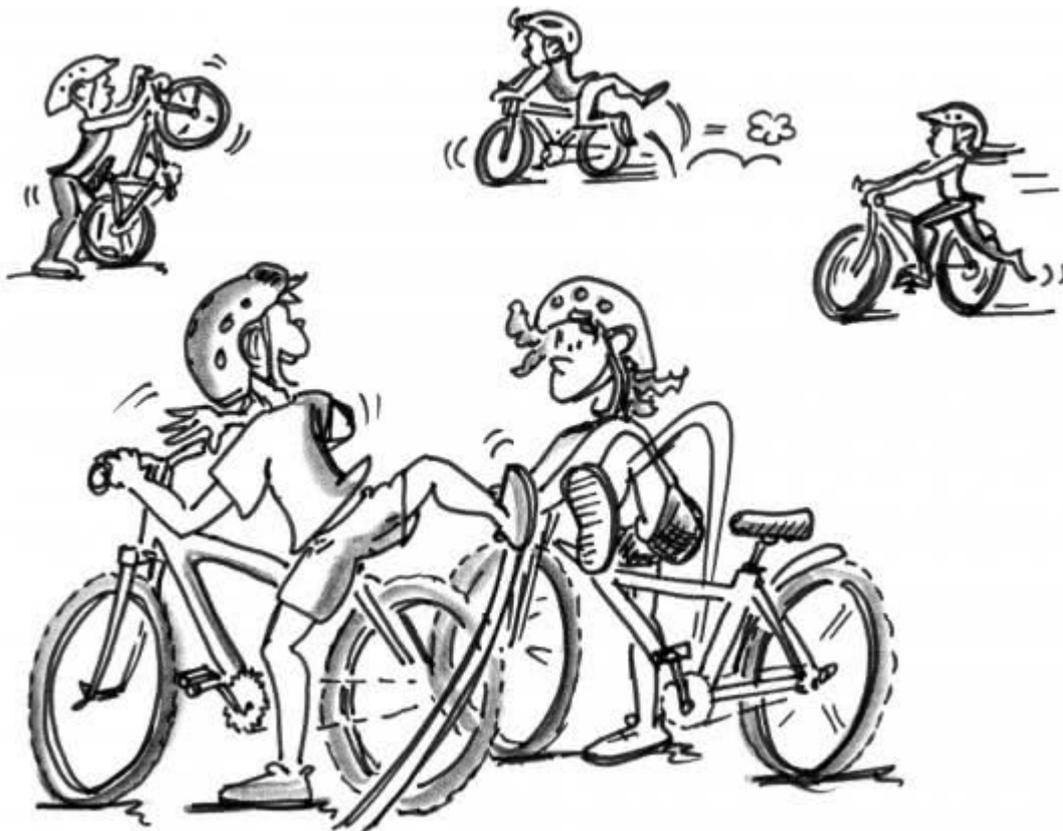


Rouler à vélo – Basics 1: Forme de jeu «En selle»

Dans cette forme de jeu, les enfants testent différentes façons de monter sur leur vélo.



Enfourcher son vélo de différentes manières.

- Montée latérale depuis l'avant: balancer la jambe par-dessus la barre supérieure*.
- Montée latérale depuis l'arrière: balancer la jambe par-dessus la selle.
- Montée latérale en course: courir et sauter sur la selle*.
- A l'assaut: debout derrière le vélo placé perpendiculairement, serrer le frein arrière et sauter sur la selle*.

Remarque: Il est préférable d'exercer la montée sur un terrain en herbe pour amortir une chute éventuelle! Les vélos avec un guidon large et/ou avec des sacoches rendent l'exercice plus difficile.

Variantes

- Monter derrière, à gauche, à droite, (devant).
- Augmenter la vitesse*.
- Sauter haut*.
- Effectuer avec l'aide d'un partenaire.

Conditions cadres

Terrain: Surface plate, zone dégagée

Matériel: –

Taille du groupe: 6-12

Forme d'organisation: Tâches individuelles

Technique: Monter sur le vélo

Temps: 20 minutes

Phases FTEM: F1, F2

* Les exercices et variantes ponctués par un astérisque sont plus difficiles et s'adressent aux enfants qui maîtrisent leur vélo.

Source: Tabea Ulmer (responsable de projet «Cyclisme pour tous», Swiss Cycling), Daniela Keller (experte J+S Cyclisme) et Flurin Dörig (responsable de formation Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO