

VTT: Doigts agiles

Dans cet exercice, les sportifs entraînent le changements de vitesse sur un terrain irrégulier.

Parcourir une ronde de 500 mètres environ sur un terrain si possible irrégulier (un pré par exemple), avec diverses tâches à exécuter.



Image: bpa

Variantes

- Les élèves bouclent un tour. Combien de fois ont-ils changé les vitesses? Qui est le plus habile pour cela?
- Faire un tour en gardant la même vitesse: qui est le plus rapide?

plus difficile

- Course: choisir la plus haute ou la plus basse vitesse. Qui passe en premier la ligne d'arrivée?
- Parcours avec partenaire. A roule avec B qui lui donne des indications pour les changements de vitesse. «Toucher le casque» signifie monter d'un cran, «toucher la selle», descendre d'une vitesse.
- L'enseignant dispose à gauche et à droite du parcours des fanions qui indiquent les lieux de changement de vitesse. Lorsque l'élève rencontre un fanion à droite, il monte d'une vitesse, et inversement à gauche.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO