

A vélo – Relever des défis: Course d'escargots

Dans cet exercice, le cycliste le plus lent et le plus agile gagne la course! La clef du succès réside dans les qualités d'équilibre et d'orientation.

Définir une ligne de départ et d'arrivée sur une place de jeu. A un signal donné, rouler le plus lentement possible en direction de l'arrivée. Qui franchit la ligne d'arrivée en dernier?



Remarques:

- Maintenir les pédales à l'horizontale.
- Freiner légèrement.
- Incliner le guidon pour un meilleur équilibre.
- Demeurer debout en équilibre sur le vélo.

Matériel: Cônes ou autres objets (pour définir les lignes de départ et d'arrivée)

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