

A vélo: Remorque

L'objectif de cet exercice d'équilibre et d'orientation est de mieux maîtriser le vélo. Les élèves effectuent un slalom le plus rapidement possible.

Attacher un carton au tube de selle à l'aide d'une cordelette et le tirer à travers un parcours sans qu'il touche les cônes.



Variantes

plus difficile

- Allonger la corde.
- Attacher deux cordes de longueur différente.

Matériel: Carton, cordes

Source: Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S Cyclisme; Pete Stutz, responsable Sport populaire, Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO