

# A vélo – Réagir: Transport de marchandises

**Cet exercice ludique – sous forme d'estafette – se focalise sur l'équilibre sur le vélo. Les enfants sont contraints de ramasser des objets et par conséquent de déplacer leur centre de gravité.**

Former deux équipes. Diviser le terrain en deux parties et disposer équitablement des caisses sur lesquelles repose un sautoir. A un signal donné, les sautoirs doivent être transportés et déposés sur les caisses de l'autre partie du terrain. Qui parvient à prendre des sautoirs et à les déposer sur les caisses opposées sans mettre le pied à terre? Quelle équipe transporte le plus de marchandises?



## Variantes

- Répartir les objets sur la place de jeu et les ramasser le plus vite possible. Attribuer des endroits précis aux différents articles.
- Disposer les objets le long d'une ligne et en ramasser le plus grand nombre possible.

## plus difficile

- Prendre et déposer les sautoirs uniquement de la main gauche ou droite.
- Remplacer les sautoirs par des objets plus petits (brindilles, stylos) ou plus lourds (bouteilles en PET, gobelets remplis d'eau).
- Remplacer les caisses par une table ou quelques chaises.
- Réduire au fur et à mesure la hauteur de la surface d'entreposage jusqu'à ce que les objets soient à même le sol.
- Prendre l'objet du côté gauche et le déposer du côté droit.

**Matériel:** Caisses, sautoirs, divers objets (stylos, bouteilles en PET, gobelets, etc.)

## Une affaire d'équilibre

Se tenir debout en équilibre sur les pédales, la jambe forte placée en avant. Maintenir les pédales à la même hauteur (3 heures et 9 heures). Déplacer le centre de gravité du corps devant le pédalier, les épaules au-dessus du guidon. Dans cette position, tirer sur les deux freins et exercer une pression sur la pédale placée en avant. Fixer un point éloigné du regard.

L'exercice est facilité si la roue avant est légèrement inclinée. Exercice préparatoire: appuyer la roue avant contre un obstacle fixe et conserver l'équilibre pendant trois minutes.

---

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**