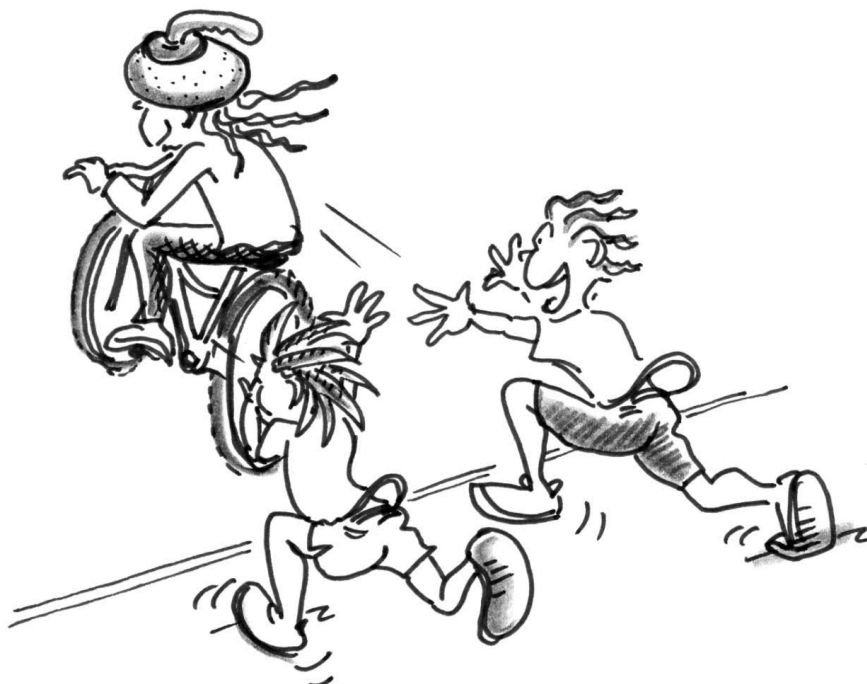


Rouler à vélo – Basics 2: Forme de jeu «Curling humain»

Dans cette forme de jeu, un enfant se transforme en pierre de curling poussée par des coéquipiers.



Deux équipes s'affrontent. Dessiner avec une craie la ligne de départ et l'arrivée (cible). Un membre de l'équipe monte sur le vélo. Ses camarades le poussent en position debout en direction de la cible, en prenant au maximum cinq mètres d'élan. Ils ne doivent pas dépasser la ligne de départ pour que «la pierre» soit validée.

Le but: doser la poussée pour que le cycliste roule, sans pédalage ni coups de guidon, et s'arrête au plus près de la cible. Un cône est déposé à cet endroit. Quelle équipe place le plus de cônes près de la cible?

Variante

- Rouler en position assise.

Remarque: Abaisser la selle de manière à pouvoir poser les deux pieds au sol quand on s'arrête.

Conditions cadres

Terrain: Place plate

Matériel: Craie, cônes

Taille du groupe: 3-8

Forme d'organisation: Equipe contre équipe

Technique: Rouler en ligne droite (debout/assis)

Temps: 5-10 minutes

Phase FTEM: F1

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