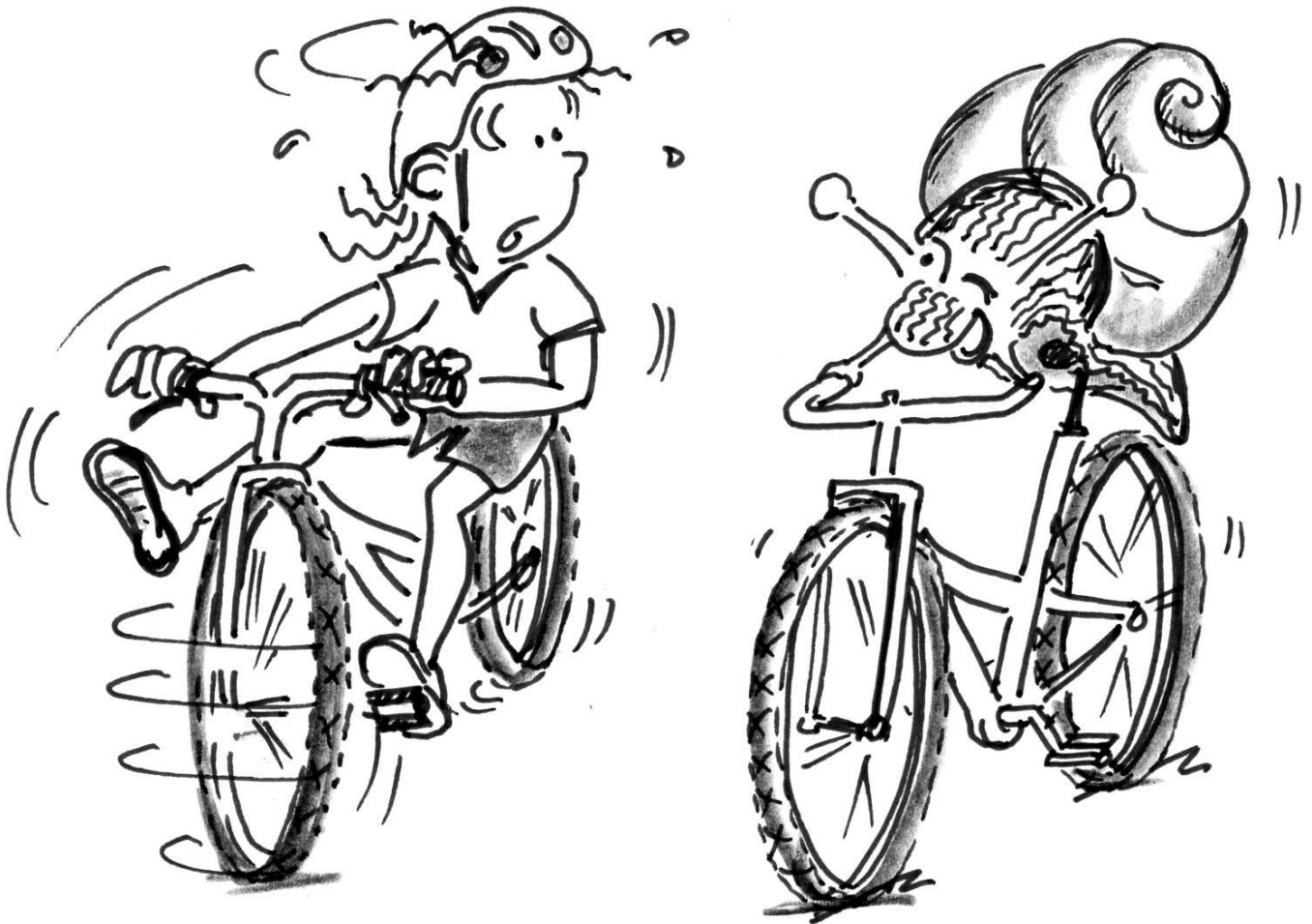


Rouler à vélo – Basics 2: Forme de jeu «Course d'escargots»

Dans cette forme de jeu, les enfants doivent parcourir une distance le plus lentement sans faire d'écarts.



Tracer la ligne de départ et celle d'arrivée à l'aide d'une craie ou de cônes. Le but est de parcourir la distance le plus lentement possible sans poser le pied. Obligation de prendre le trajet direct, sans faire de virages ni de petits bonds. Le dernier arrivé ou qui est resté le plus longtemps sans poser le pied a gagné.

Remarque: Celui qui maîtrise l'arrêt sur place reçoit une tâche supplémentaire.

Variantes

- Effectuer sur divers terrains (surface et inclinaison)
- Augmenter ou réduire la distance à parcourir.
- Rouler en position assise ou debout.

- Ajouter une tâche annexe (à une main, etc.).

Conditions cadres

Terrain: Surface plate, zone dégagée

Matériel: Craies ou cônes

Taille du groupe: 2-16

Forme d'organisation: Tous contre tous

Technique: Freiner, s'arrêter, conduire

Temps: 5 minutes

Phases FTEM: F1, F2

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