

A vélo – Relever des défis: Surf

Dans cet exercice, les élèves doivent faire preuve d'équilibre lors d'un arrêt d'urgence.

Rouler à vitesse réduite sur une planche. Lorsque les deux roues sont sur la planche, effectuer un arrêt d'urgence. La planche glisse avec le vélo. Qui parvient à surfer le plus loin possible sur la planche?



Matériel: Planches

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