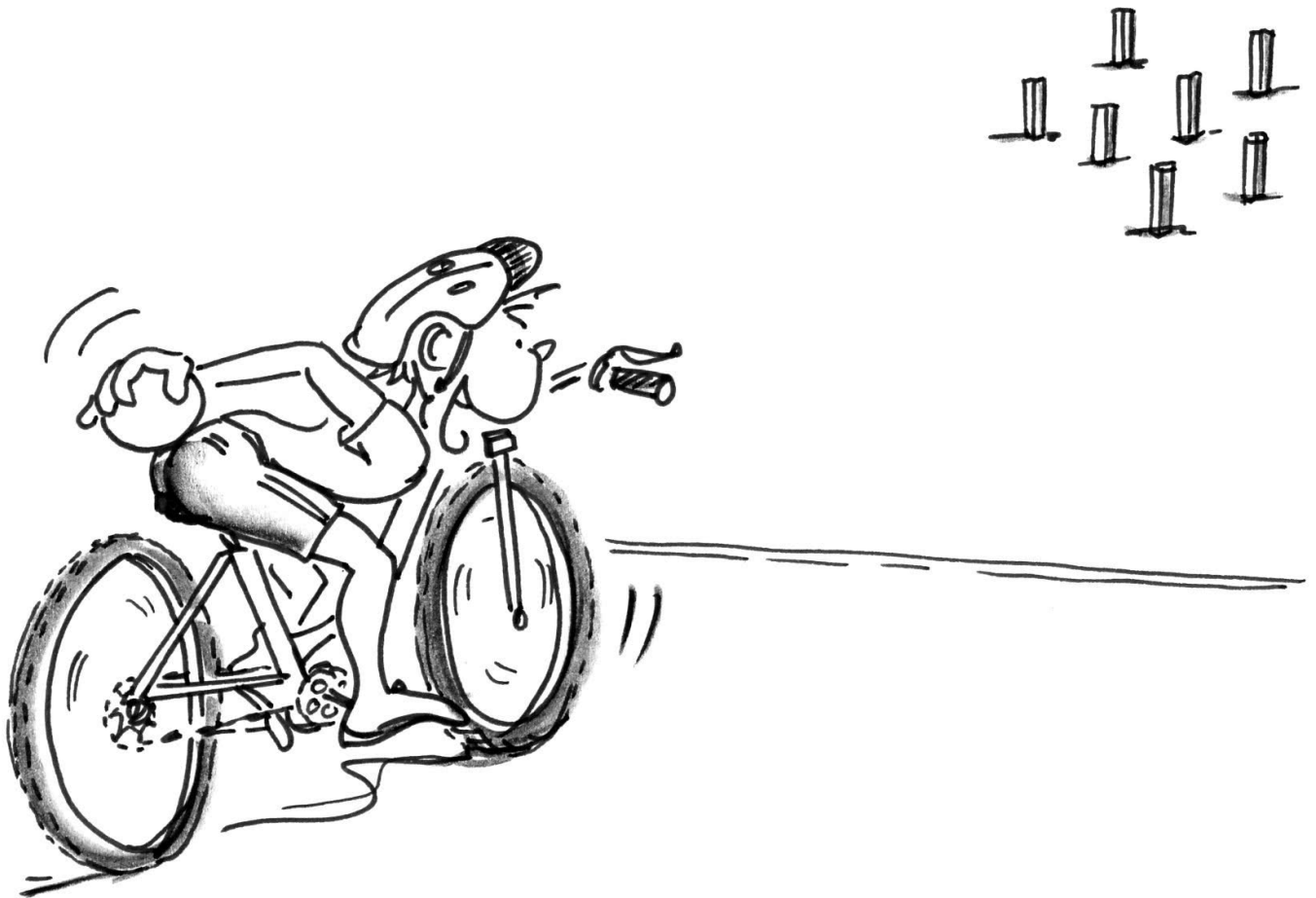


Rouler à vélo – Basics 3: Forme de jeu «Bowling»

Dans cette forme de jeu, les enfants doivent renverser le plus de quilles en une fois.



Des petites quilles en bois sont dressées à une certaine distance de la ligne de lancer. Le but: en roulant, lancer une balle pour faire tomber le plus de quilles possible, sans dépasser la ligne. Qui renverse le plus de quilles en une fois? On peut jouer sous la forme 1:1 ou équipe contre équipe.

Variantes

- Lancer avec la main droite et la main gauche.
- Poser le pied à terre ou non*.
- Augmenter ou réduire le nombre de quilles.
- Modifier la distribution des quilles.
- Augmenter ou réduire la distance entre la ligne de lancer et les quilles*.
- Jouer avec différentes balles.
- Chaque équipe installe les quilles pour la concurrence (dans un terrain délimité)*.

Conditions cadres

Terrain: Surface plate

Matériel: Petites quilles en bois, balles, évent. cônes

Taille du groupe: 2-4

Forme d'organisation: Un contre un, tous contre tous

Technique: Rouler en tenant le guidon à une main et freiner

Temps: 15 minutes

Phases FTEM: F1, F2

* Les variantes ponctuées par un astérisque sont plus difficiles et s'adressent aux enfants qui maîtrisent leur vélo.

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