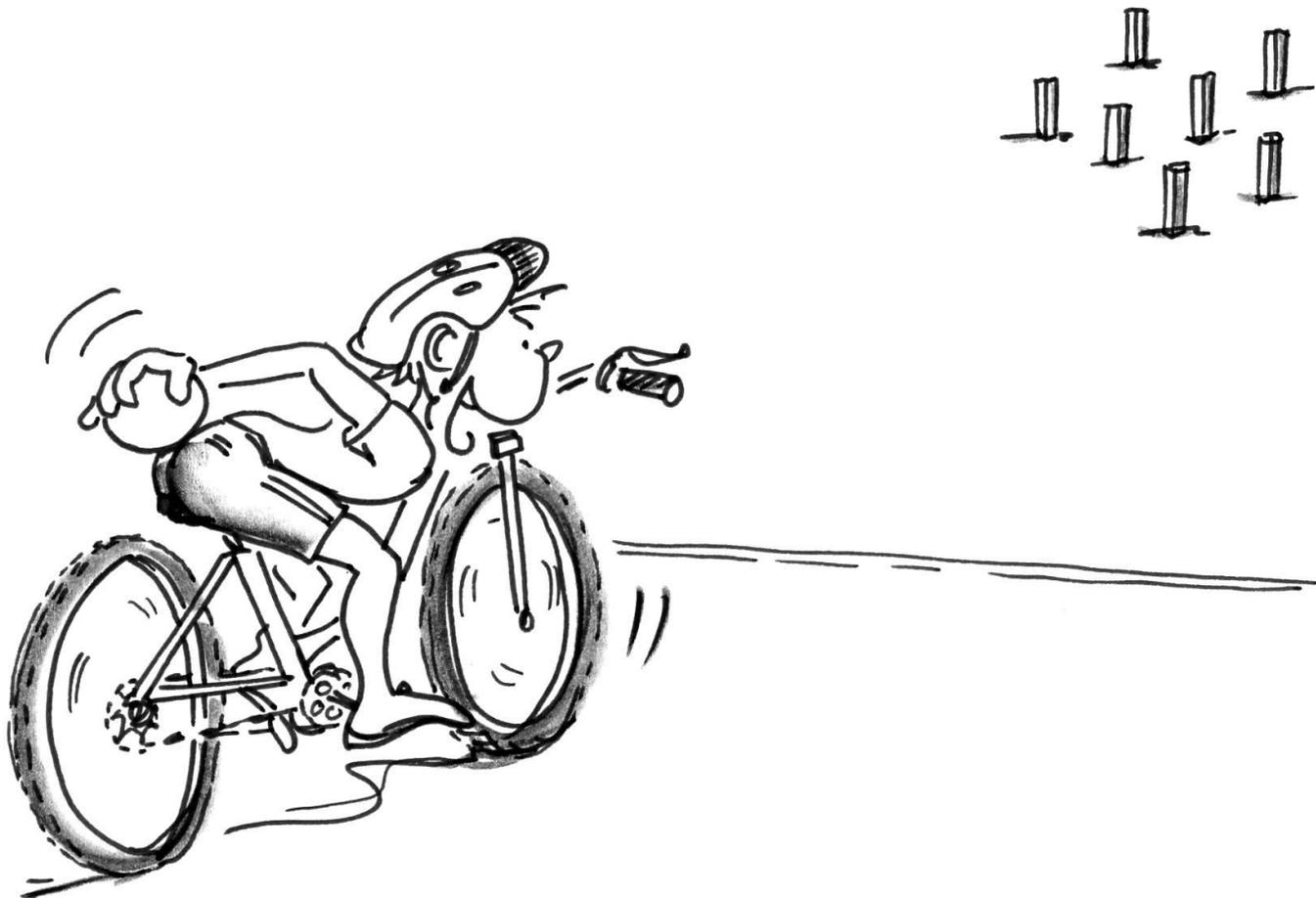


## Rouler à vélo – Basics 3: Forme de jeu «Bowling»

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**