

Événement multisports – VTT/Vélo: Gymkhana d'endurance

Les élèves effectuent à plusieurs reprises un parcours exigeant. Cet exercice permet d'améliorer leur aisance technique et leur endurance.

Les obstacles naturels que l'on peut contourner ou franchir ne manquent pas sur le préau de l'école: petits escaliers, bords de trottoir, poubelles, fosse de saut en longueur, piste finlandaise, etc.

En combinant ces éléments fixes avec du matériel mobile tel que poteaux, palettes, petites rampes et autres, il est possible de monter des parcours techniques très intéressants.

Les cyclistes se lancent dans le parcours en essayant de doubler les camarades de devant. Qui réussit le plus de tours?

Conseil: Prévoir une déviation qui contourne les obstacles difficiles, en veillant à ce que cette variante soit plus longue que le parcours d'origine.



Variante

plus difficile

Concours par élimination: quatre élèves partent simultanément, le dernier (ou les deux derniers) sont éliminés, tandis que les rescapés repartent pour un tour.

Matériel: Obstacles naturels, palettes, pylones, etc.

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO