

A vélo – Rouler et freiner: Poulailler

Durant cet exercice, les cyclistes doivent faire preuve d'agilité et d'équilibre. La consigne est de suivre – le plus près possible – une marque au sol sans poser le pied à terre.

Dessiner un rectangle à la craie (ou avec une corde à sauter) sur le sol de la cour de récréation. Qui parvient à rentrer dans le rectangle, à longer ses côtés le plus près possible sans poser pied à terre, et à ressortir du rectangle?



Variantes

plus difficile

- Faire le tour du poulailler dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens opposé.
- Faire le tour du poulailler en tenant le guidon d'une seule main ou avec les bras croisés.

Matériel: Craie ou objets pour délimiter la zone

Bien doser le freinage

Pour bénéficier d'un freinage optimal, la distance entre les leviers de frein et le guidon doit permettre une prise facile des leviers avec un ou deux doigts. Les freins doivent être réglés de sorte qu'ils n'agissent qu'après un tiers du chemin parcouru par le levier de frein.

Prudence: le frein avant a une action plus immédiate que le frein arrière. Le risque de chute en cas de blocage de la roue avant est grand. L'effet est différent si c'est la roue arrière qui se bloque. Le dérapage peut être contrôlé. Il est donc impératif de se servir des deux freins en même temps.

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