

## Rouler à vélo – Basics 1: Forme de jeu «Descendre au signal»

Dans cette forme de jeu, les enfants doivent descendre de leur vélo à un signal donné. Qui est le plus rapide d'entre eux?



Tous les enfants roulent dans un terrain délimité. Quand l'enseignant donne un signal, ils descendent le plus rapidement possible de leur vélo. Dès que tous ont posé les pieds à terre, ils repartent pour un tour. Qui est le plus rapide lorsque résonne le signal?

### Variante

- Attribuer un gage au dernier enfant, comme faire une fois le tour du terrain par exemple.

## Conditions cadres

**Terrain:** Surface plate, zone dégagée

**Matériel:** Cônes, évent. sifflet

**Taille du groupe:** 1-16

**Forme d'organisation:** Tâches individuelles

**Technique:** Monter et descendre du vélo

**Temps:** 5 minutes

**Phase FTEM:** F1

---

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**