

Rouler à vélo – Basics 3: Formes de jeu «Parcours d'obstacles»

Dans cet exercice, plusieurs enfants roulent en file indienne à travers un parcours d'obstacles en se calquant sur le premier de colonne.



En colonne, les enfants traversent un parcours jonché d'obstacles. Le premier de colonne effectue une petite figure au passage de l'obstacle et les autres l'imitent.

Remarque: Cette activité, très attractive, se prête bien à des séquences vidéo.

Conditions cadres

Terrain: Zone dégagée

Matériel: –

Taille du groupe: 2-16

Forme d'organisation: Tâches à résoudre en équipe

Technique: Sauter

Temps: 5 minutes

Phases FTEM: F1, F2

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