

## Rouler à vélo – Basics 1: Forme de jeu «Signalisation au sol»

Dans cet exercice, les enfants doivent suivre les consignes inscrites sur le sol.



Des marques à la craie ou des billets collés sur le sol décrivent les différentes tâches à accomplir durant un parcours:

- Changer de vitesse (plus basse ou plus haute (flèche montante = vitesse plus haute; flèche descendante = vitesse plus basse)).

- Faire un sprint.
- Rouler avec une main sur le guidon.
- Rouler debout sur les pédales.
- Freiner.

## Variante

- En fonction du niveau des enfants, les tâches peuvent se complexifier. Dès que les exercices sont maîtrisés en groupe, on peut proposer des situations tactiques de course et en file indienne (aspiration ou drafting).

## Conditions cadres

**Terrain:** Zone dégagée, place

**Matériel:** Craie ou fiches descriptives

**Taille du groupe:** 1-16

**Forme d'organisation:** Tâches individuelles

**Technique:** Différentes techniques

**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**