

Rouler à vélo – Basics 2: Forme de jeu «B.I.K.E»

Dans cette forme de jeu, les enfants doivent trouver des tâches techniques qu'ils sont seuls à maîtriser.



Les enfants forment des petits groupes et reçoivent dix cônes. Le premier de chaque équipe aménage un slalom (place en dur, herbe). Il effectue son parcours, les autres l'observent puis se lancent à leur tour. Celui qui échoue lors du premier essai reçoit la lettre «B». Le deuxième montre alors son parcours que les autres l'imitent. Si un enfant ne réussit pas non plus le second tracé, il ajoute la lettre «I». Le premier qui a récolté les lettres du mot «B.I.K.E» a perdu. On poursuit le jeu jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur.

Remarques

- Les perdants restent en jeu afin de s'exercer aussi, mais ils ne peuvent plus gagner l'épreuve.
- Si un enfant échoue trop rapidement, prolonger le mot en «B.I.K.I.N.G»!

Variantes

- Simplifier ou compliquer les tâches.
- Effectuer sur divers terrains (surface et inclinaison).
- Combiner des figures (enchaînement)*.
- Un cycliste effectue un trajet, les autres le suivent.

Conditions cadres

Terrain: Surface plate, zone dégagée, trail, pumptrack

Matériel: -

Taille du groupe: 2-4

Forme d'organisation: Tous contre tous

Technique: Différentes techniques

Temps: 20 minutes

Phases FTEM: F1, F2

* La variante ponctuée par un astérisque est plus difficile et s'adresse aux enfants qui maîtrisent leur vélo.

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