

# Événement multisports – VTT/Vélo: Estafettes

Plaisir garanti avec ces formes d'estafettes et le jeu final qui ponctue la leçon! Les élèves affinent leur aisance technique sur le vélo.

## Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degrés scolaires: secondaire I et II
- Tranche d'âge: 11-20 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



## Objectif d'apprentissage

- Améliorer l'équilibre, l'endurance, la réaction, la technique de virage et de freinage, la précision dans la conduite

[Leçon: VTT](#) (pdf)

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**