

A vélo – Relever des défis: Superman

Qui n'a jamais souhaité imiter Superman? Grâce à cet exercice, le rêve devient réalité! Sur leur vélo, les enfants tentent de reproduire la célèbre position du héros.

Rouler en cercle. Déplacer le corps vers l'arrière du vélo de sorte que le ventre repose sur la selle. Qui parvient à effectuer un tour avec un bras tendu vers l'avant comme Superman?



Variantes

- Laisser les élèves découvrir de nouvelles figures.
- Poser un pied sur la barre ou la selle et tendre l'autre jambe vers l'arrière.

Matériel: Craie ou objets pour délimiter un cercle

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO