

A vélo – Relever des défis: Coup de roue

Cet exercice demande une bonne maîtrise du vélo. Des obstacles doivent être déplacés avec la roue avant.

Déposer différents objets sur la place de jeu. Rouler à la vitesse du pas en direction des objets et les déplacer avec la roue avant. Qui parvient à déplacer trois objets à la suite avec la roue avant?



Variantes

- Déplacer l'objet avec la roue arrière.
- Déplacer l'objet en alternance avec la roue avant et la roue arrière.

Matériel: Divers objets

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