

A vélo – Réagir: Chasse au renard

Cet exercice est un classique, à l'exception près que les élèves l'effectuent sur un vélo. Chacun accroche un sautoir à l'arrière de son pantalon et essaie de prendre celui de ses camarades.

Tous contre tous. Chaque élève glisse la moitié de son sautoir à l'arrière de son pantalon et essaie de prendre celui de ses camarades. S'il y parvient, il doit le glisser dans son pantalon. Qui parvient à ramasser tous les sautoirs?



Variante

Agrandir ou réduire la surface de jeu.

Matériel: Sautoirs

Une affaire d'équilibre

Se tenir debout en équilibre sur les pédales, la jambe forte placée en avant. Maintenir les pédales à la même hauteur (3 heures et 9 heures). Déplacer le centre de gravité du corps devant le pédalier, les épaules au-dessus du guidon. Dans cette position, tirer sur les deux freins et exercer une pression sur la pédale placée en avant. Fixer un point éloigné du regard.

L'exercice est facilité si la roue avant est légèrement inclinée. Exercice préparatoire: appuyer la roue avant contre un obstacle fixe et conserver l'équilibre pendant trois minutes.

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