

A vélo: En appui

Un exercice d'équilibriste solitaire: les enfants profitent d'un objet pour se maintenir sur place. L'ajout de consignes rend la tâche plus complexe.

Prendre appui avec la roue avant sur une caisse pour se maintenir en équilibre.



Variantes

- Utiliser d'autres éléments pour s'appuyer (un arbre, une bordure, etc.).
- Prendre appui avec la roue arrière.

plus difficile

- Lever un bras.
- Lever une jambe.

Matériel: Caisse ou autre objet similaire

Source: Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S Cyclisme; Pete Stutz, responsable Sport populaire, Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO