

A vélo: Surplace

Cet exercice améliore l'équilibre, mais également l'orientation et la réaction. En place sur leur vélo, les enfants doivent garder la pose.

Rester le plus longtemps possible sur place sans mettre le pied à terre.



Variantes

plus difficile

- Tenir le guidon d'une seule main.
- Forme jouée à plusieurs («coince-coince»): délimiter une zone dans laquelle il est interdit de poser le pied. Celui qui perd l'équilibre se rend dans une seconde zone y faire du surplace.

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