

VTT: Hip Hop

Au cours de cet exercice, un cycliste montre divers tâches que son coéquipier doit reproduire.

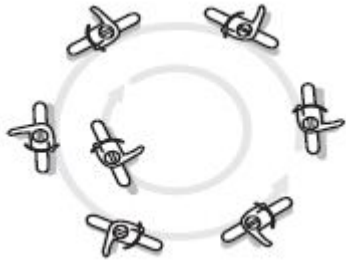


Image: bpa

Les élèves roulent les uns derrière les autres en cercle. Le maître roule en sens inverse et montre différentes manières de rouler que les élèves imitent:

- Tenir le guidon à une main ou les mains croisées.
- Trottinette: debout sur une pédale, pousser avec l'autre.
- Artiste de cirque: de la trottinette, passer la jambe pardessus la selle, puis par-dessus le guidon. Continuer en trottinette.
- Acrobatie: pédaler pour prendre l'élan puis se mettre à genoux sur la selle. Qui peut faire l'avion (couché sur la selle)? Trouver des figures originales.

Variante

Différentes tâches. Au «Hip», les élèves font un petit crochet à gauche (selon la technique demandée), au «Hop», ils virent à droite, avant de réintégrer le cercle.

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO