

VTT: Salut!

Cet exercice permet aux cyclistes de se familiariser avec cette activité sportive tout en améliorant le sentiment de sécurité et d'équilibre sur un vélo.



Image: bpa

Les élèves roulent sur un terrain déterminé. A chaque fois qu'ils se croisent, ils se tapent dans la main en se regardant dans les yeux.

Variantes

- Toucher le casque, la roue avant, etc.

plus difficile

- Même principe, mais sur des terrains plus instables (prairie, sable, terrain en pente).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO