

VTT: Cueillette

Cet exercice d'adresse permet aux cyclistes de tester leur technique et de développer leur équilibre.



Image: bpa

Disposer sur un terrain délimité différents objets – cônes, balles, sautoirs, etc. – qui rapportent des points selon leur grandeur. Les élèves essaient de récolter le maximum d'objets sans poser pied à terre. Chaque prise est ramenée au point de départ (dans un cerceau par exemple). Jouer pendant une minute.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO