

VTT: Passe ton chemin

Dans cet exercice, il est interdit de descendre du vélo. Les cyclistes apprennent ainsi à rester en équilibre.



Image: bpa

Tous les élèves roulent dans un espace délimité. Chacun essaie de déstabiliser ses camarades en leur barrant la route. Celui qui touche son adversaire, pose le pied à terre ou sort du terrain a perdu.

Variante

Tournoi-ligues: Délimiter plusieurs terrains. Les élèves s'affrontent sous forme de duels. Le gagnant monte d'une ligue, le perdant descend. Les deux défient un nouvel adversaire.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO