

VTT: Escargot roulant

Dans cet exercice, les cyclistes essaient de rouler le plus lentement possible tout en maintenant l'équilibre sur le vélo.



Tracer deux lignes (départ et arrivée). Au signal, les élèves démarrent et essaient de rejoindre l'arrivée le moins rapidement possible. Interdiction de revenir en arrière, de poser le pied ou de s'appuyer sur un camarade!

Variante

Qui réussit à tenir en équilibre sur place le plus longtemps?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO