

VTT: Par monts et par vaux

Les cyclistes accomplissent diverses tâches sur un parcours. Objectif de cet exercice: acquérir une bonne technique à haute vitesse.



Installer un parcours avec diverses tâches à accomplir le plus rapidement possible. Les erreurs (poser le pied, toucher un obstacle, etc.) sont pénalisées par des secondes supplémentaires.

Idées

- Slalom: autour des cônes
- Sillon: suivre une ligne tracée au sol (à la craie).
- Paris-Dakar: traverser la fosse de saut en longueur.
- Nain: passer par-dessous une corde tendue en travers du parcours, à différentes hauteurs. Points selon la hauteur passée.
- Balançoire: passer par-dessus une planche qui bascule.
- Escalier: monter ou descendre deux marches d'escaliers (trois selon l'âge des élèves).
- Obstacles: franchir des troncs d'arbres, pneus de voitures, palettes, etc. ou sauter par-dessus.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO