
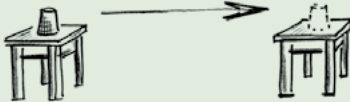


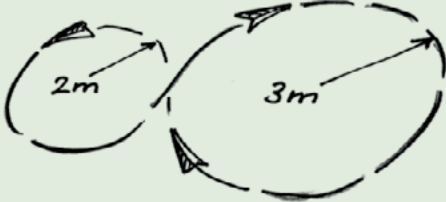

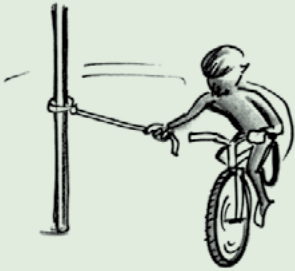



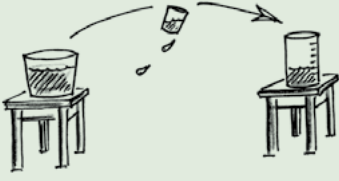





Tours d'adresse à gogo

Les parcours suivants sont une combinaison des différentes techniques les plus importantes. Le choix et l'ordre des exercices doivent être adaptés au terrain et aux capacités des cyclistes. Il est recommandé de dessiner à la craie le chemin et l'emplacement des objets.

Niveau 1	
1	 <p>Slalom autour des cônes</p>
2	 <p>Transport d'objets posés sur une plate-forme surélevée</p>
3	 <p>Rouler entre deux planches</p>
4	 <p>Rouler sur une planche</p>
5	 <p>Dessiner un «huit»</p>
6	 <p>Prendre un objet posé sur un support et le lancer dans une caisse</p>
Variante	 <p>Carrousel (fixer une corde à un poteau et la tenir fermement)</p>




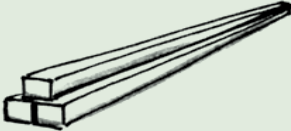



Matériel

- Cônes de marquage
- Petits objets à transporter
- Planches
- Craie
- Supports (par ex. tables) et caisses
- Cordes

Niveau 2	
1	 <p>Slalom serré</p>
2	 <p>Transport d'eau</p>
3	 <p>Rouler sur des planches (parcours avec des virages)</p>
4	 <p>Rouler par-dessus une traverse en bois</p>
5	 <p>Rouler en direction d'un objet et s'en éloigner</p>
6	 <p>Envoyer une balle dans le but avec une canne d'unihockey</p>
<p>Variante</p> 	<p>Descendre du vélo et remonter sur celui-ci entre deux marques. Parcours au temps</p>

Matériel

- Cônes de marquage
- Gobelets
- Petits objets à transporter
- Planches
- Traverses
- Cannes, balles et buts d'unihockey

Niveau 3	
1	 <p>Slalom avec la roue avant</p>
2	 <p>Transport de marchandises posées à même le sol</p>
3	 <p>Rouler sur une bascule</p>
4	 <p>Passer par-dessus trois traverses</p>
5	 <p>Demeurer en équilibre pendant 3-5 s à l'intérieur d'une aire définie</p>
6	 <p>Emporter des pierres et construire une tour</p>
Variante	 <p>Rouler sur un tremplin</p>

Matériel

- Cônes de marquage
- Gobelets
- Petits objets à transporter (par ex. bouteilles en PET)
- Planches
- Traverses
- Pierres