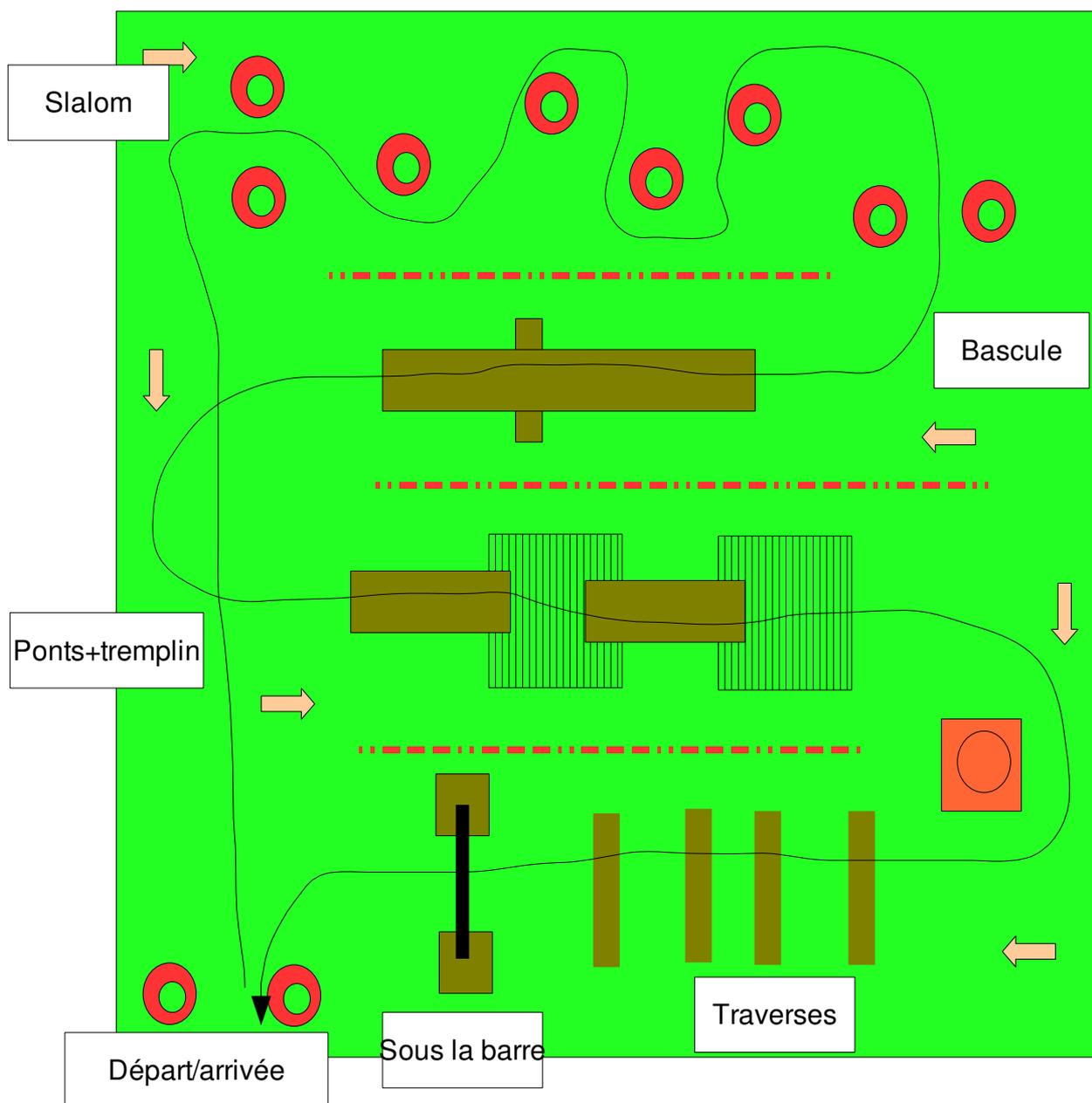


# Gymkhana VTT

Capitalisation sur gymkhana suite expérience du 6/06/09 lors de la journée citoyenne organisée par la CAPI.

Matériel :

- bascule, planches, palettes, support sous la barre, et traverses fourniture Guy
- mini cônes fourniture GS13



- Pour la déco. Utiliser le fléchage du Dauphin, mettre de la rue balise...
- ponts tremplin, utiliser des palettes, en fonction âge participant ajuster le nombre de palettes empilées
- traverses, idem fonction âge ajustement du nombre
- sous la barre prévoir plusieurs hauteurs

## Sources d'inspirations

ATELIER 1 - Passer sous l'élastique tout en restant dans le couloir étroit.

ATELIER 2 - Slalom rapide : passer rapidement (temps limite à étalonner auparavant).

ATELIER 3 - Rouler sur la planche étroite.

ATELIER 4 - Accélérer sur 30 m et s'arrêter entre 2 repères sans toucher le bâton posé sur deux cônes.

ATELIER 5 - Franchir 2 lattes en faisant passer la roue avant au dessus.

ATELIER 6 - Passer dans un couloir entonnoir sans toucher les côtés (cordes ou chaînes).

ATELIER 7 - Franchir 2 tremplins ou planches décalés.

ATELIER 8 - Course de lenteur de 30 secondes (étalonner auparavant).

franchir la bascule

effectuer le slalom, sans toucher les plots, commencer par le niveau le plus facile exemple de différenciation, en fonction

B x

de la place des coupelles  
(trois couleurs)

C x toucher avec le pied le fanion

prendre de la vitesse (descendre sans freiner, ou se propulser) jusqu'au deux

D x x

cônes

E x s'arrêter avant la marque

F x passer sous le fil sans le toucher, commencer par le niveau le plus facile exemple de différenciation

toucher avec une main l'objet, commencer par le niveau le plus facile, exemple de différenciation

G x

changer de main au passage suivant

H x x passer le petit pont

franchir les lattes au sol, en roulant dessus, sans toucher avec une roue, avec exemple de différenciation

I x x

deux roues (espacement des obstacles en fonction de la difficulté recherchée)

prendre une balle d'une main, la reposer plus loin de l'autre main, changer de

J x main au passage suivant

l'atelier fonctionne dans les deux sens, pour obliger les croisements

K x demi tour

L x x prendre de la vitesse, anticiper sur l'arrêt et la montée

utilisation du dérailleur

M x s'arrêter avant la marque

rejoindre l'arrivée sans mettre le pied à terre

[http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/gymkhana\\_Velo.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/gymkhana_Velo.pdf)

<http://www.bike-sensations.com/>

[http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/gymkhana\\_Velo.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/gymkhana_Velo.pdf)