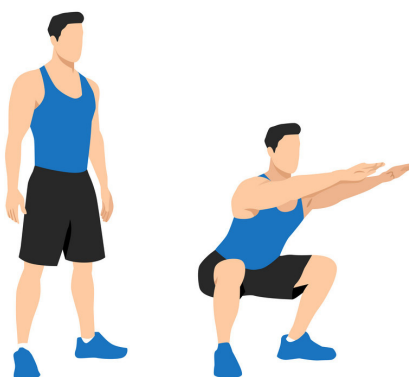


# Activités de vérification du vélo en gymnase

---

## A comme dans « air »

Les élèves effectuent des flexions des genoux (« squats »)  
– Pour simuler le pompage des pneus de vélo.  
Vidéo de démonstration ci-dessous :



Flexion des jambes : <https://www.youtube.com/watch?v=snPs0n36L04>

## F comme dans « freins »

Les élèves font la planche durant 10 secondes.  
La position représente le fait de s'arrêter et de vérifier la forme et la force des patins de frein.  
Vidéo de démonstration ci-dessous :



Faire la planche : <https://www.youtube.com/watch?v=EtsyPORTj08>

# Activités de vérification du vélo en gymnase

---

## C pour « chaîne »

Les élèves font 10 secondes de planche grimpeur.

1. Se mettre en position push-up. Les mains sont vis-à-vis les épaules.

2. Ramener un genou vers la poitrine.

3. Alternier de jambe comme si on pédalait sur un vélo.

Ce mouvement simule le fait de pédaler sur un vélo dont la chaîne est bien entretenue.

Vidéo de démonstration ci-dessous :

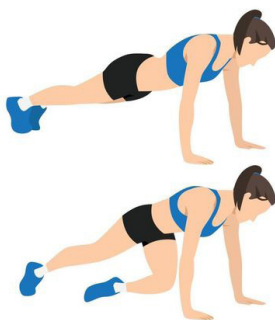


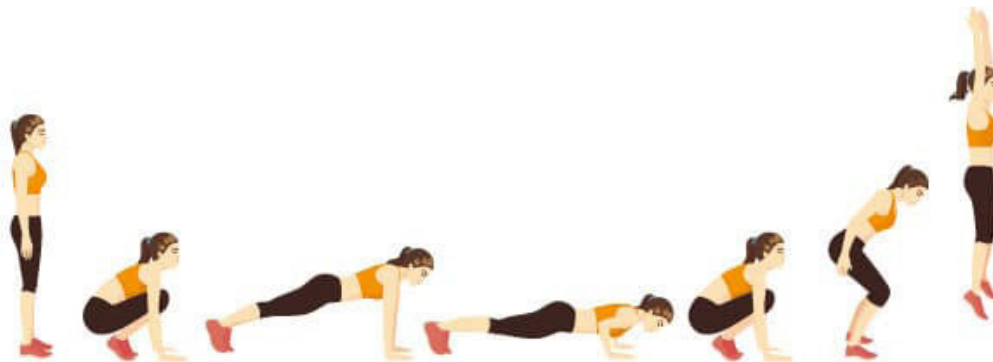
Planche grimpeur : <https://www.youtube.com/watch?v=E2bhHMEFI7g>

## V pour vérification!

Les élèves font des sauts de grenouille ou des demi-sauts de grenouille pendant 10 secondes.

Ils reproduisent ainsi l'action de se baisser pour vérifier qu'aucune composante n'est desserrée ou ne fonctionne pas bien.

Vidéo de démonstration ci-dessous :



Demi-sauts de grenouille : <https://www.youtube.com/watch?v=t3z9lpjywg>