

## BIKE & RUN 1

### Matériel:

Casques et 1 vélo/VTT pour 2 pratiquants  
Créer des binômes par taille

### Echauffement :

10' de course à allure lente et de mobilisation articulaire

### Corps de séance:

#### *Première situation :*

Bike&Run allure modérée sur 3\*1 tour d'environ 6-7 minutes R: 2'

En binôme, un coureur, un cycliste, réaliser:

- 1 tour en restant ensemble, durant lequel le changement de rôle est réalisé à l'arrêt.
- 1 tour en restant ensemble, durant lequel le changement de rôle est réalisé en marchant.
- 1 tour en autorisant le cycliste à prendre de l'avance et déposer le vélo sur le bord du chemin. Le coureur prendra ensuite le vélo pour revenir à hauteur de son binôme et à son tour prendre de l'avance pour la transition suivante. Rester ensemble, discuter, sociabilisation...

#### *Deuxième situation : (pour plus d'information, cf. [fiche EFT n°53 Montée Descente adaptée Bike&Run](#)):*

L'éducateur matérialise une ligne droite de 75 à 100 m avec 6 cônes espacés de 15 à 20 m.

Le binôme est composé d'un coureur et d'un cycliste: le coureur suit le cycliste pendant qu'il réalise l'exercice ci-dessous:

Le 1er cône représente le point de départ de l'exercice.

Dans le 1er intervalle, le cycliste court côté gauche de son vélo en tenant le guidon des deux mains.

Dans le 2e intervalle, il pose le pied gauche sur la pédale gauche et pousse avec sa jambe droite au sol pour prendre de la vitesse (trottinette).

Dans le 3e intervalle, il utilise sa vitesse pour se maintenir en équilibre sur la pédale.

Dans le 4e intervalle, il enjambe son vélo puis pédale jusqu'au 5e cône. Dans le dernier intervalle, il passe sa jambe droite par-dessus la selle (pour redescendre du vélo) et se laisse rouler en maintenant son équilibre sur la pédale.

Arrivé au dernier cône, il descend de vélo puis transmet son vélo à son partenaire.

Le binôme fait demi-tour et inverse les rôles sur le retour.

Ils effectuent 2 à 3 passages côté gauche du vélo puis 2 à 3 passages côté droit du vélo.

## Retour au calme:

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs