

ACTIVITE PHYSIQUE 36

PEDALON



MATERIEL

- 1 guidon : Morceau de bois, cintre, règle ...
- 1 tapis de sol, une couverture pour l'activité en intérieur
- 1 chronomètre

DISPOSITIF

S'allonger sur le dos
Tenir le guidon en tendant les bras au-dessus de sa poitrine.

BUT DE L'ACTIVITE

Pédaler en relevant les jambes pendant 30 secondes sans s'arrêter.

Comme sur la vidéo (merci à l'USEP 91) :

<https://youtu.be/dZV1y3IXupA>

FORME(S) DE JEU

On peut :

- Changer le sens de rotation des jambes
- Diminuer ou augmenter le temps de l'activité