

## Descriptif



### A- Randonnée

**Déroulement :** Parcours libre autour du lac de Samatan avec réponse au questionnaire « Vélo Quizz » ; vous pouvez effectuer plusieurs tours mais soyez absolument à l'heure à l'atelier suivant.

**Objectif :** trouver le maximum de réponses justes.

### B- Relais Trial

Un parcours naturel avec obstacles et pentes sur l'espace vélo cross.

**Déroulement :** Un enfant de chaque groupe se présente au départ. Les deux réalisent le parcours le plus rapidement possible. Lorsqu'ils passent entre les deux balises signalant la fin de parcours, les équipiers suivants démarrent à leur tour. Ceux qui viennent d'effectuer le parcours remontent à vélo ou à pied au point de départ et attendent leur tour pour un nouveau passage.

**Objectif :** Réaliser le parcours en relais le plus de fois possible dans un temps donné (15 min ).

### C- Relais vitesse

Un circuit (200m environ) en boucle avec des difficultés.

**Déroulement :** Un enfant de chaque groupe se présente au départ. Les deux réalisent le parcours le plus rapidement possible. Lorsqu'ils passent entre les deux balises signalant la fin de parcours, les équipiers suivants démarrent à leur tour. Ceux qui viennent d'effectuer le parcours remontent à vélo ou à pied au point de départ et attendent leur tour pour un nouveau passage.

**Objectif :** Réaliser le parcours en relais le plus de fois possible dans un temps donné (15 min ).

### D- Relais slalom

Un circuit avec obstacles ( slalom entre des plots et des arbres).

**Déroulement :** Un enfant de chaque groupe se présente au départ. Les deux réalisent le parcours le plus rapidement possible. Lorsqu'ils passent entre les deux balises signalant la fin de parcours, les équipiers suivants démarrent à leur tour. Ceux qui viennent d'effectuer le parcours rejoignent à vélo ou à pied le point de départ et attendent leur tour pour un nouveau passage.

**Objectif :** Dans un temps déterminé, réaliser le parcours le plus de fois possible (15 min ).

