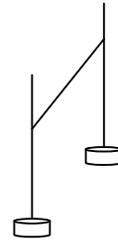


**A5**

être capable de changer de position sur son vélo.

Matériel à réunir: un obstacle bas, 4 cônes



Je suis debout sur mes pédales



**Ce qu'il faut faire :**

- Franchir un obstacle
- Passer sous l'obstacle.
- Rouler debout sur ses pédales

**Règles de fonctionnement :**

- Tu pars quand celui qui te précède est passé sous l'obstacle.

**Critères de réussite :**



- Faire 3 fois le circuit sans toucher l'obstacle et en pédalant debout.

**Variante:**

- Plus difficile:
  - ↳ Baisser l'obstacle.
  - ↳ Ajouter plusieurs obstacles à des hauteurs différentes.