

" KHO-LANTA ".

Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe (ou dans la cour) le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux **et où ils t'autorisent à rouler.**

Tu vas organiser un parcours comme celui que je te propose dans la page suivante.

1/Tu fais une marque au sol. **Départ.** Sur cette marque tu poses un ballon.

2/Tu places en face une poubelle ou un grand carton.

3/ Tu places ensuite des cerceaux, si tu n'en as pas, mets à la place de petits carrés de carton qui te serviront de repères pour poser tes pieds.

4/ Tu alignes ensuite 3,4,5 chaises de jardin (en fonction du matériel que tu as.)

5/ Installe ton vélo et ton casque juste après les chaises (sans qu'ils te gênent dans l'activité des chaises).

6/ Fais un chemin très étroit avec des cordes ou des bandes de carton. L'espace entre les deux ficelles est de 20 cm.

7/ Puis tu installes un slalom avec des quilles ou des bouteilles d'eau.

8/ Cinq ou six mètres après le slalom place sur deux "quilles bouteilles " un bâton ou une bande de carton rigide, c'est ton obstacle à ne pas faire tomber.

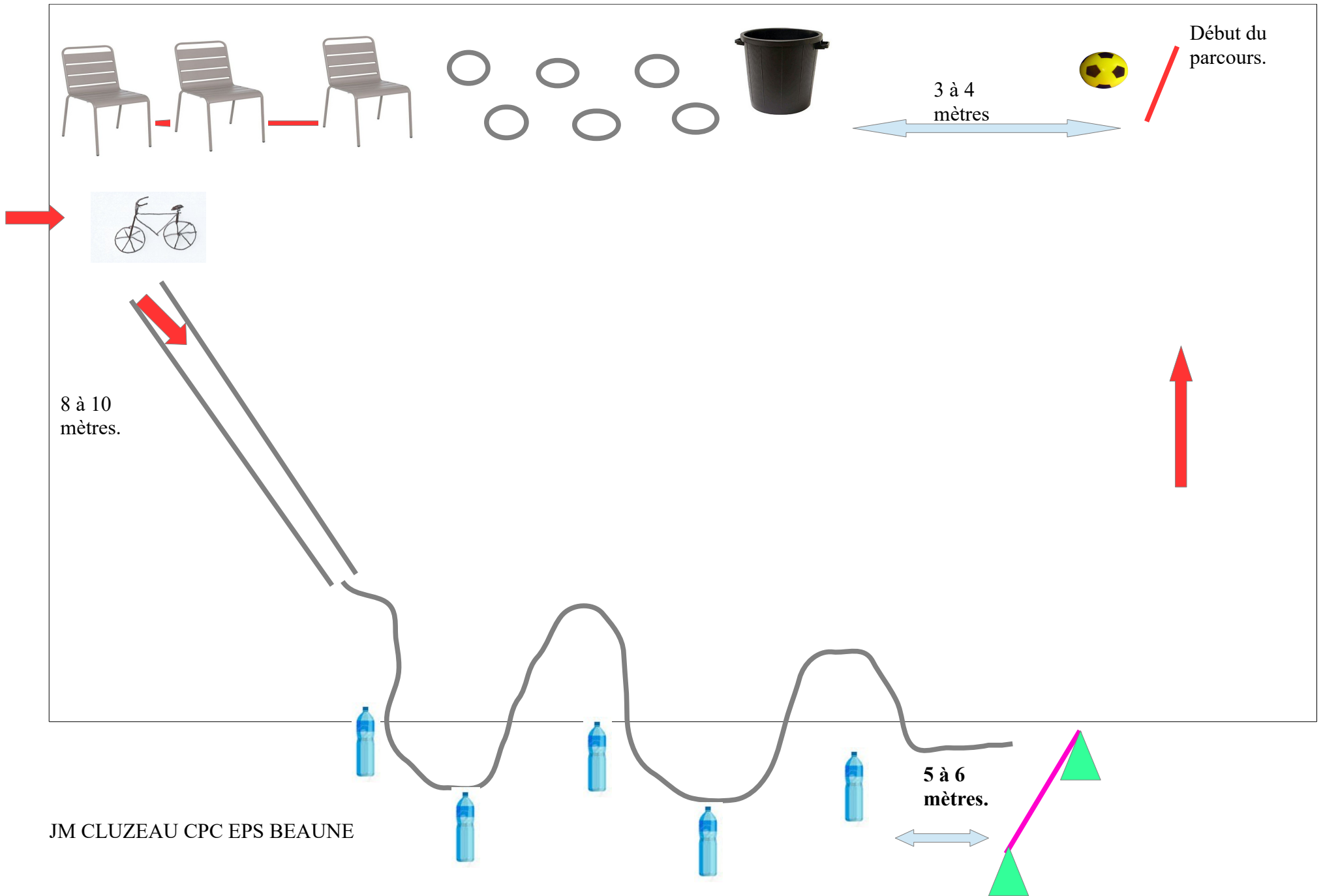
Voilà ton parcours est prêt.

Demande à ta maman une tenue que tu peux salir quand tu vas ramper dans l'herbe !

CONSIGNES :

tu es au départ tu shootes dans le ballon. Il doit retomber dans la poubelle, **c'est ton top départ ! TU AS REUSSI** , alors tu réalises le parcours "cerceaux" à cloche-pieds (ou pieds joints). Puis tu enchaînes en **rampent** sous les chaises. Tu arrives vers ton vélo. **TU METS TON CASQUE !** et tu essaies de rouler **lentement** en ne touchant pas les deux bords du chemin. (si tu sors du chemin tu recommences TOUT. A la sortie du chemin tu accélères et tu freines au plus près de la barre **SANS LA FAIRE TOMBER !** (Sinon tu recommences tout le parcours en shootant d'abord dans le ballon.) Tu poses ton vélo et tu cours jusqu'à l'arrivée.



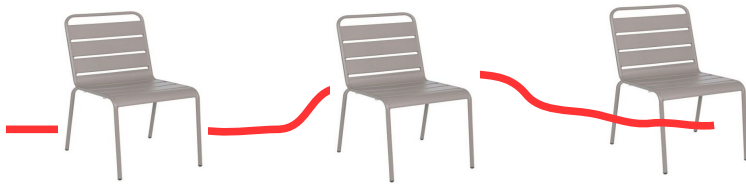


Pour compliquer .

1/ Tu essaies de rallonger la distance avec la poubelle pour le shoot. (si tu peux)

2/ tu fais le parcours cloche-pied en arrière (aie aie aie) !

3/ tu rampes **sous** la première chaise et tu rampes **sur** la deuxième , ainsi de suite.
Ou tu rampes sur le dos en te poussant avec les pieds



Pense à bien t'échauffer.



4/ tu rétrécies l'espace du "chemin vélo" de 20 cm à 10 cm. Ou tu le fais biscornu.



5/ Tu rallonges l'espace entre la fin du slalom vélo et la barre.

ATTENTION TU ROULES EN SECURITE SANS TE METTRE EN DANGER ! L'important c'est de bien savoir freiner !

Rappel : Pour freiner en vélo on utilise le frein arrière avec sa main droite et un tout petit peu la main gauche. Tu laisses bien tes pieds sur les pédales tant que le vélo n'est pas arrêté.





**Voilà maintenant tu peux essayer de te chronométrer si tu as une montre chronomètre.
Tu peux noter tes scores et lancer des défis à tes copines et tes copains.**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi	samedi	dimanche



NOM :.....
.....

Prénom :.....

VAINQUEUR DU DEFI KHO-LANTA

