



Connaissances du BMX

Thème MP Innover – Suivre activement l'évolution du sport

Objectif

Les participant-e-s connaissent les bases du monde du BMX. Ils sont au fait des dernières tendances, des derniers développements dans différents domaines du BMX. Ils connaissent l'actualité concernant les dernières compétitions et le parcours des plus grands athlètes.



1. Réponds au Quiz, compte ton nombre de bonnes réponses et réalise les exercices selon ton tableau ci-dessous :

Bonne(s) réponse(s)	Exercice
0	Refaire le Quiz
1	Sautiller jusqu'à ce que la première personne du groupe revienne
2	Se tenir en équilibre jusqu'à ce que la première personne du groupe revienne
3	1 tour sans utiliser les jambes
4	1 tour sans utiliser les bras
5	1 tour en s'arrêtant en haut de chaque virage avant de repartir
6	1 tour sans sauter
7	1 tour sans pédaler
8	1 tour mauvais pied devant
9	1 tour libre
10	1 tour libre et donner un exercice au choix à une personne du groupe de ton choix

2. Tes jeunes s'informent-ils des nouveautés du monde du BMX ? Et toi-même ? Comment peux-tu introduire cette thématique dans ton club ? Discutez-en dans le groupe.