

## Entraînement polysportif – A vélo: Relais

Cet exercice consiste à rouler en groupe et dans le sillage des coéquipiers, à anticiper les déplacements et à se laisser glisser en fin de file.

Rouler par groupes de quatre à six sur des chemins sans trafic. Effectuer des relais plus ou moins longs, puis se laisser glisser à l'arrière du groupe.



Source: Cahier pratique «mobile» 4/01, Heinz Arnold, Marcel K. Meier, Bertrand Théraulaz, Bruno Truffer, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO