

A vélo: Parcours

Ce moyen didactique comprend trois parcours pour entraîner les différentes techniques de conduite.

Les parcours suivants sont une combinaison des différentes techniques les plus importantes. Le choix et l'ordre des exercices doivent être adaptés au terrain et aux capacités des cyclistes.

Il est recommandé de dessiner à la craie le chemin et l'emplacement des objets.



[A vélo: Parcours \(trois niveaux\)\(pdf\)](#)

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO