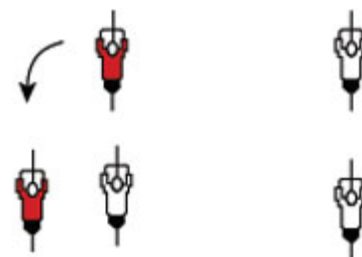


Triathlon – Cyclisme: Prendre le relais

Au cours de cet exercice, les athlètes acquièrent et exercent les habiletés techniques propres au cyclisme. Prendre la roue du coureur précédent fait partie des techniques à maîtriser. De plus, rouler en groupe s'avère très efficace pour gagner de précieuses minutes tout en économisant ses forces.

Former des groupes d'au moins deux cyclistes roulant en file indienne. Le premier de chaque colonne roule 30 secondes en tête, puis il s'écarte vers la gauche, se laisse remonter par la colonne et se place à l'arrière pour profiter de l'aspiration. Dès que tout le monde est passé en tête, on augmente les durées à 60, 90 secondes, etc. Puis on diminue de nouveau les temps pour revenir aux 30 secondes initiales.



Variantes

- Les meilleurs restent plus longtemps en tête, les plus faibles à l'abri.
- Tourniquet belge en deux colonnes.
- Travail en tête égal pour tout le monde (1 à 5 minutes).

Matériel: Vélo, parcours plat et assez long avec peu de trafic

→ [Tous les contenus consacrés au cyclisme](#)

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO