

Entraînement polysportif – A vélo: Américaine

La méthode de cet exercice permet d'expérimenter à la fois la technique, la tactique et la condition physique. Le choix de braquets plutôt petits (fréquence de pédalage élevée) joue un rôle décisif.

Tracer un parcours circulaire dans la nature. Un cycliste avec un sautoir effectue un tour à vitesse élevée jusqu'à ce qu'il parvienne à rattraper son partenaire qui roule lentement et à lui remettre son sautoir. C'est ensuite au tour de celui-ci de rattraper son coéquipier. Quelle paire effectue en premier un nombre défini de tours?



Variante

Fixer une durée de course et compter le nombre de tours effectués.

Matériel: Sautoirs de couleur différente

Source: Cahier pratique «mobile» 2/00, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO