

Entraînement polysportif – A vélo: Arrêt prolongé

Entraînement de la tactique, de l'adresse et de l'équilibre sont les ingrédients de cet exercice. Par deux, chacun essaie de rester le plus longtemps sur place.

Former des paires. Les deux personnes roulent à vitesse réduite l'un derrière l'autre, à une distance d'une roue. Le premier s'arrête et essaie d'obliger son collègue à poser le pied à terre (deux points) ou à le dépasser (un point). En revanche, s'il perd l'équilibre ou doit reprendre la course, le point est attribué au second cycliste. Celui qui pose le pied à terre se place automatiquement devant au prochain tour. Qui obtient en premier 20 points?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO