

# A vélo: Freinages

Savoir s'arrêter à temps et sans chuter nécessite un entraînement. Cette maîtrise suppose de la différenciation, de l'équilibre et de l'orientation, mais aussi de la réaction.

Effectuer un parcours sur lequel il faut effectuer un maximum de freinages différents:

- sur du goudron
- sur du gravier
- sur de l'herbe
- sur de l'herbe mouillée
- à plat
- en descente



Source: Stéphane Gremaud, chef de discipline J+S Cyclisme; Pete Stutz, responsable Sport populaire, Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO