

Entraînement polysportif: A vélo

Cet entraînement a lieu à l'extérieur. Les participants exécutent des exercices individuellement et en groupe, le plus souvent ludiques, et développent leur coordination (technique de conduite), leur sens du rythme et leur capacité d'endurance.

Entraînement polysportif: A vélo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO