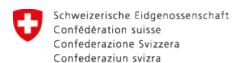
mobilesport.ch

Entraînement polysportif - A vélo: Slalom

Technique de conduite et variations du tempo sont au cœur de cet exercice. Les cyclistes optimisent individuellement leur vitesse.

Former des groupes d'au moins six personnes circulant à une vitesse modérée et à deux mètres de distance les unes des autres. Le dernier cycliste accélère, remonte la colonne en slalomant autour de ses coéquipiers, prend le commandement du groupe et détermine le tempo. Le suivant l'imite dès que celui-ci l'a dépassé.





Office fédéral du sport OFSPO