

VTT: Jeu de poursuite

L'objectif de cet exercice est de suivre et d'imiter le cycliste se trouvant devant soi. Il faut ainsi apprendre à faire attention et réagir au plus vite.

Rouler à deux l'un derrière l'autre. Le premier montre le chemin et la technique de déplacement. Le second essaie de suivre exactement la même ligne.

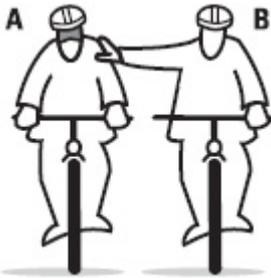


Image: bpa

Variante

plus difficile

Le chien d'aveugle. A a les yeux bandés et roule à l'aveugle. B roule à ses côtés et le guide avec la main sur l'épaule et avec la voix.

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO