

VTT: Perche humaine

L'objectif de cet exercice est de rouler en formation en petit groupe. Les cyclistes se soutiennent et font attention les uns aux autres.

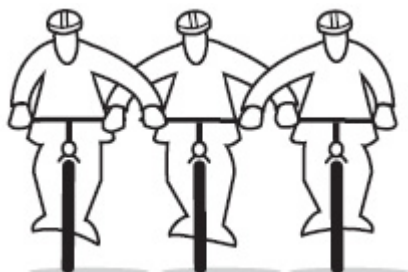


Image: bpa

Rouler à trois, en ligne. Chacun tient, avec une main, le guidon de son voisin. Le groupe doit effectuer un parcours déterminé.

Variantes

- Le cycliste du milieu tient les épaules de ses coéquipiers
- Augmenter la difficulté. Par exemple, un des coéquipiers n'a pas le droit de pédaler, les deux autres le poussent ou le tirent.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO