

# VTT: Roue dans roue

Il est important de pouvoir freiner rapidement sur un vélo tout terrain. Cet exercice permet aux cyclistes d'entraîner leur capacité de réaction de manière ludique.

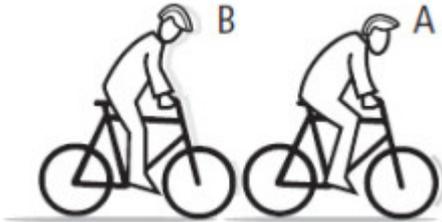


Image: bpa

A et B roulent l'un derrière l'autre. Ils sont prêts à freiner à tout moment. A varie son tempo, s'arrête, et B essaie de freiner à temps pour ne pas toucher sa roue arrière.

## Variante

A parvient-il à rouler aussi lentement que B n'arrive pas à éviter sa roue arrière?

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**