

# Pour les enfants – Cyclisme: Leçon 4 «Dextérité, mobilité, obstacles»

Au cours de cette leçon, les enfants effectuent de nombreux exercices pour améliorer leur dextérité sur un vélo: rouler sans l'aide des mains, attraper des objets posés sur le sol, lever la roue avant, etc.

J+S-Kids – Cyclisme: Leçon 4  
«Dextérité, mobilité, obstacles»

[J+S-Kids – Cyclisme: Leçon 4 «Dextérité, mobilité, obstacles»](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**