

# Entraînement polysportif: A vélo

Cet entraînement a lieu à l'extérieur. Les participants exécutent des exercices individuellement et en groupe, le plus souvent ludiques, et développent leur coordination (technique de conduite), leur sens du rythme et leur capacité d'endurance.

## Entraînement polysportif: A vélo

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**