

## Entraînement polysportif – A vélo: Relais

Cet exercice consiste à rouler en groupe et dans le sillage des coéquipiers, à anticiper les déplacements et à se laisser glisser en fin de file.



Les routes ou les chemins de campagne à faible circulation se prêtent bien à cet exercice. Des relais de différentes longueurs sont effectués par groupes de quatre à six cyclistes.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 4/01, Heinz Arnold, Marcel K. Meier, Bertrand Théraulaz, Bruno Truffer, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**