Entraînement polysportif – A vélo: D'un nid à l'autre

Dans cet exercice en groupe, les participants doivent faire preuve d'agilité sur leur vélo et disposer d'une bonne capacité d'endurance.

Diviser les participants en deux groupes, possédant chacun un nid dans lequel sont déposés un certain nombre d'objets (balles, sautoirs, cannes d'unihockey, morceaux de bois, etc.). Au signal, les cyclistes prennent un objet et le déposent dans le nid adverse, etc. Quel groupe a le moins d'objets dans son nid après cinq minutes?

Variante

Sur une place, dans la forêt.

Matériel: Divers «œufs»

Source: Cahier pratique «mobile» 3/01, Patrik Lehner

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO