

Triathlon: Changements ludiques

Ce moyen didactique propose un jeu de l'oie. Les exercices – école de course, petits circuits, sprints, sauts, montées d'escaliers, courses de colline, exercices de coordination, de force, etc. – s'agencent à l'envi.

Triathlon: Changements ludiques

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO