

## Entraînement polysportif – A vélo: Polo

Cet exercice est idéal pour perfectionner la technique de conduite et la capacité d'orientation. Il donne également lieu à des échanges intenses et passionnés lorsque l'ambiance est bonne.

Deux équipes disputent un tournoi de polo à vélo sur un terrain délimité. Les participants utilisent par exemple des cannes et une balle d'unihockey. Les buts sont choisis (genre et taille) en fonction des conditions et des aptitudes.

**Attention!** Les cannes représentent un danger de chute si elles sont introduites dans les roues du vélo.



### Variante

#### plus difficile

Jouer sur un terrain accidenté.

**Matériel:** Cannes d'unihockey ou de hockey sur glace, balle d'unihockey

Source: Cahier pratique «mobile» 2/00, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO