

Sport en fauteuil roulant – Vitesse et endurance: Lancer le dé et partir

Cet exercice couronne les joueurs les plus rapides et les plus endurants. Mais un bon maniement du fauteuil roulant et un peu de chance sont également nécessaires.



Deux joueurs lancent un dé et parcourent en slalom le nombre de piquets correspondant au chiffre du dé et reviennent en slalom (le piquet 1 est le plus proche, le piquet 6 est le plus éloigné). A peut partir lorsque B est de retour au point de départ (les dés peuvent être lancés avant). Les points sont attribués en fonction des chiffres obtenus en jetant le dé. Les joueurs jouent l'un contre l'autre. Qui totalisera le plus de points dans le temps imparti?

Variantes

plus facile

Jouer ensemble. Combien de points l'équipe réussit-elle à marquer?

plus difficile

A et B démarrent en même temps et roulent sans pause. Chacun a son propre dé. En jouant l'un contre l'autre, qui peut totaliser le meilleur score dans le temps imparti?

Matériel: Six piquets de slalom, deux cônes de signalisation, deux dés

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO