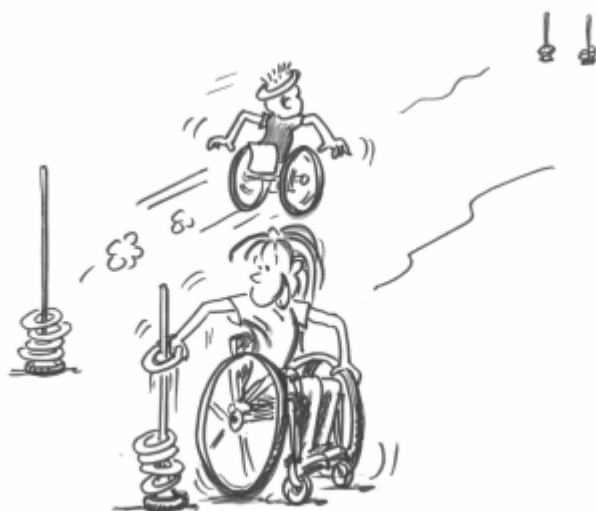


# Sport en fauteuil roulant – Vitesse et endurance: Placer les anneaux

L'amélioration de l'endurance, de la mobilité et du maniement du fauteuil roulant sont les objectifs poursuivis par cet exercice.



Dix anneaux sont déposés par piquet sur un côté. A et B déplacent leurs anneaux d'un piquet à l'autre en prenant un seul anneau par trajet. Qui peut placer le plus grand nombre d'anneaux dans le temps imparti?

## Variantes

### plus facile

- Jouer ensemble et rouler à tour de rôle. Remplacer éventuellement les piquets par des cônes de signalisation sur une chaise ou un caisson.

### plus difficile

- Rouler en diagonale et faire un virage de 360° pour repartir dans le sens inverse.

**Matériel:** 20 anneaux, quatre piquets de slalom, quatre cônes de signalisation, quatre chaises/caissons

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**