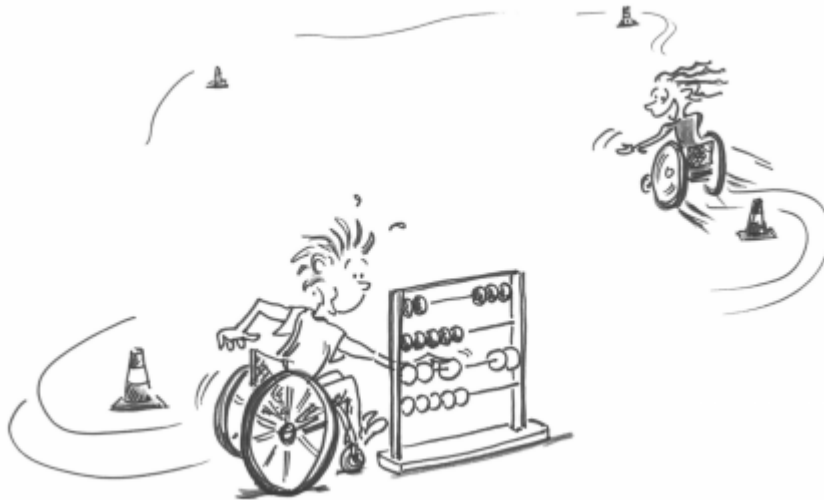


Sport en fauteuil roulant – Vitesse et endurance: Tours de piste

En salle ou en plein air, cet exercice d'endurance exige peu de matériel pour son exécution.



Former un cercle aussi grand que possible à l'aide de quatre cônes de signalisation. A et B roulent simultanément et comptent les tours de piste de l'équipe.

Variantes

plus facile

- A et B roulent en alternance. Combien de tours l'équipe réussit-elle à faire?

plus difficile

- A et B roulent en même temps. Qui des deux fait le plus de tours?

Matériel: Quatre cônes de signalisation

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