

Événement multisports – Roller inline: Chenille (pour débutants)

Un défi au niveau de la coordination et un entraînement d'endurance modéré sont les objectifs de cet exercice de groupe.

Un groupe de plusieurs élèves patinent les uns derrière les autres, en se tenant par la hanche. Il s'agit de rouler en respectant le rythme donné par le patineur de tête. Ne pas lâcher le camarade de devant et éviter d'avancer comme un serpent!



Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO