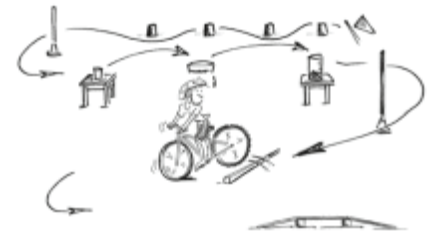


Entraînement polysportif – A vélo: Parcours d'obstacles

Les joueurs doivent surmonter les pièges et les écueils d'un parcours à vélo. Les différents exercices permettent d'améliorer la technique, l'adresse et l'équilibre.

Mettre en place un parcours avec des obstacles de difficulté variable (traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.). Qui pose le pied à terre est pénalisé d'un point.



Variante

Par équipe. Laquelle comptabilise le moins de points après trois passages?

Matériel: Traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO