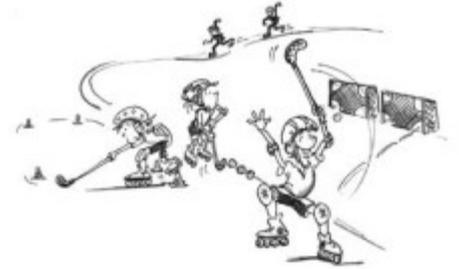


# Événement multisports – Endurance: Biathlon (méthode par intervalles extensive)

Cet exercice combine une discipline d'endurance avec une épreuve de précision.

Après une boucle, le patineur (roller inline) tire cinq balles avec la canne d'uni-hockey en direction d'une cible. Pour chaque but manqué, il effectue une petite boucle de pénalité avant de repartir pour le grand tour. Qui termine le plus rapidement ses quatre boucles (donc 20 tirs)?



## Variantes

- Remplacer le roller par d'autres disciplines.
- Exercices de coordination ou de force au lieu de la boucle de pénalité.

**Matériel:** Rollers inline, balles, cannes et balles d'uni-hockey, cibles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO