

# Événement multisports – Roller inline: Américaine

Cet exercice avec partenaire, qui s'effectue sous forme de concours, améliore la vitesse et l'endurance, en ajoutant une composante tactique.

Les élèves évoluent sur une boucle de 200 à 300 mètres. Les duos démarrent en même temps. A porte un sautoir et effectue la boucle rapidement afin de rattraper B qui patine plus lentement. Une fois rejoint, B prend le sautoir et accélère à son tour. Quelle équipe effectue la première un nombre défini de tours?



## Variante

Fixer un temps de course et compter le nombre de tours effectués durant ce laps de temps.

**Matériel:** Objets de marquage, sautoirs

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO