

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