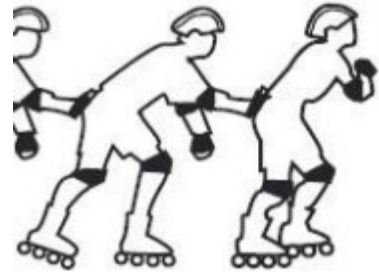


Événement multisports – Roller inline: Aspiration (pour avancés)

Avec cet exercice à deux ou en groupe, les élèves apprennent à rouler en synchronisation en profitant de l'aspiration du patineur de devant.

Deux élèves patinent l'un derrière l'autre sur une grande ligne droite. Le second essaie de reproduire le rythme du camarade de devant.

Cet exercice se pratique aussi en groupe. Dans ce cas, le meneur s'écarte après un certain temps pour se laisser glisser en queue de peloton. Un nouveau coureur donne le tempo.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO