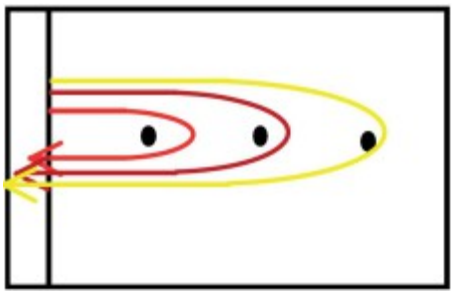
Sport et handicap – Homogénéisation: Cervin

Grâce au choix de différentes distances de course, chacun peut contribuer au succès final de l'équipe. L'endurance est ici entraînée individuellement.

Trois parcours de longueurs différentes (10 m, 20 m, 30 m) avec départ commun sont dessinés sur un tableau. En fonction de l'âge et des capacités motrices des élèves (ou de leur choix), les parcours sont répartis entre les coéquipiers (six par équipe).

Les trois parcours doivent être effectués. Après chaque course, l'élève «grimpe» de 50 mètres en direction du sommet du Cervin. Quelle cordée atteint le sommet en premier?



Variante

- Trois coéquipiers courent simultanément sur trois parcours différents. Lorsqu'ils sont tous revenus au départ, les trois autres démarrent.

Remarque: Courir avec handicap afin de compenser les différences de capacités motrices (balle en mousse entre les genoux, sous le bras, etc.).

Matériel: Piquets, flipchart avec le dessin du Cervin, crayons ou feutres

Source: Stefan Häusermann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO