

# Entraînement polysportif – A roller: Dés magiques

L'exercice suivant se déroule sous forme d'estafettes. Il améliore la technique et la vitesse de patinage et il suscite l'émulation au sein du groupe.

Course d'estafettes. Disposer six cônes à des distances croissantes (p. ex.: 10m, 11m, 12m, 13m, 14m et 15m), à la hauteur de chaque équipe. Le premier patineur lance le dé, atteint la marque correspondante (1 = 10m, 6 = 15m), revient au départ et passe le relais au prochain coéquipier. Le dé peut être lancé avant le « passage du témoin ».



## Variante

Modifier les distances à parcourir.

**Matériel:** Dés, cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO