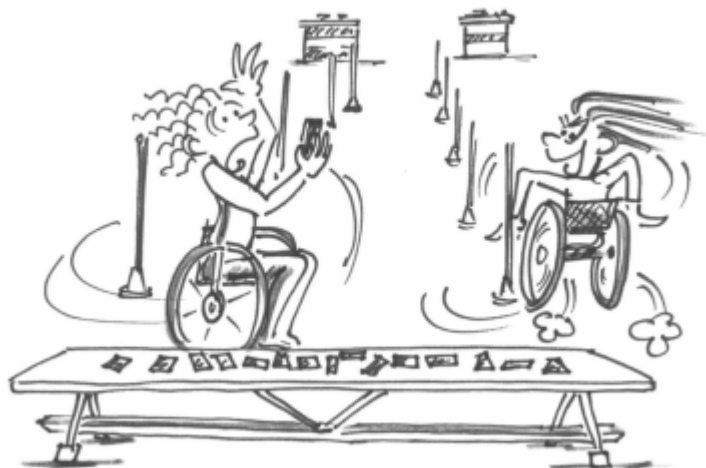


Sport en fauteuil roulant – Vitesse et endurance: Gagner des cartes de jass

Dans cet exercice d'endurance, les personnes chanceuses reçoivent un petit coup de pouce. Si elles retournent les bonnes cartes, les efforts à fournir seront moins nombreux.



A et B partent de leur caisson et roulent en slalom jusqu'au banc suédois où ils tirent chacun une carte. Si la carte correspond à leur couleur respective (un joueur a du rouge, l'autre du noir), ils peuvent la prendre et aller la placer sur leur caisson. Si ce n'est pas la bonne couleur, ils doivent la retourner, la laisser sur le banc et repartir sans carte. Le gagnant est le joueur qui a le plus de cartes sur son caisson à la fin du jeu.

Variantes

plus facile

En cas de déséquilibre entre les adversaires, seul le joueur le plus rapide fait le slalom. L'autre va directement chercher une carte.

plus difficile

Repartir en marche arrière du banc jusqu'au caisson.

Matériel: Cartes de jass, un banc suédois, deux caissons (de trois éléments), chaises, fauteuils roulants, huit piquets pour le slalom

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO