

Sport des adultes – Endurance ludique: Walking Américaine

Pendant qu'un participant accomplit un petit parcours d'endurance, son partenaire effectue un exercice de renforcement ou de coordination. Les deux se motivent mutuellement.



A accomplit un tour, B réalise entre-temps différents exercices de renforcement musculaire. Changement des rôles au retour de A. Trois à cinq tours par personne.

Variantes

- Par paire, A et B marchent ensemble et se relaient avec C et D.
- Remplacer les exercices de renforcement par des exercices de coordination.

Matériel: Cônes, petits tapis, engins à main, coussins d'équilibre, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO