

Sport des adultes – Endurance ludique: Marathon

Cet exercice sous forme d'estafette lance un défi aux participants: accomplir un marathon par équipe. Chacun apporte sa pierre à l'édifice, quel que soit son niveau.



L'objectif est de parcourir la distance mythique du marathon en additionnant les kilomètres de chaque participant. Le groupe s'organise librement (zones de passage de témoin, répartition des distances, etc.).

Variantes

- Marche rapide (walking).
- Avec vélo, rollers, ou dans l'eau, en choisissant d'autres distances.

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