

Sport des adultes – Endurance ludique: Biathlon

Cet exercice combine des tours effectués en walking avec des épreuves de lancer. Les capacités coordinatives et conditionnelles sont ainsi sollicitées en parallèle.

Dresser un stand de tir au moyen de petits cônes, de cercles marqués au sol, etc. Après un tour de marche rapide, chaque joueur essaie, depuis une ligne définie, de toucher les cibles au moyen de balles de tennis ou d'autres objets. Cinq tentatives par participant. Chaque essai manqué est sanctionné par un tour de pénalité.

Variantes

- Trottiner au lieu de marcher.
- Relais américaine à deux.

Matériel: Balles de tennis, cônes

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