

# Sport et handicap: Estafettes-triathlon

Dans cette leçon, les élèves expérimentent les notions d'ensemble et de contre sous forme de relais. Ils entraînent simultanément la vitesse et l'endurance.



## Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Degré scolaire: 6e et 7e années Harmos

## Objectifs d'apprentissage

- Coopérer au sein du groupe et reconnaître ses propres forces
- Améliorer la vitesse et l'endurance

[Sport et handicap: Estafettes-triathlon](#) (pdf)

### Sources:

- [www.spielewiki.org](http://www.spielewiki.org)
- [www.sportin.ch](http://www.sportin.ch)
- «[Jouer avec les différences](#)»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**