

Triathlon



Les membres de l'équipe exécutent les activités suivantes par deux:

- Tronçon A (30 mètres): A se déplace avec des palmes aux pieds, B l'accompagne.
- Tronçon B (30 mètres): A se déplace avec les yeux bandés, B le guide avec un sautoir ou A tient le coude de B.
- Tronçon C (40 mètres): A se déplace en fauteuil roulant, B l'aide en cas de difficulté.
Attention au risque de chute arrière: se placer derrière le fauteuil ou utiliser idéalement un fauteuil avec roulette anti-bascule.

La paire suivante se met en mouvement lorsque la précédente a terminé le premier tronçon. Lors du deuxième passage, les rôles sont inversés.

Règles

- Les trois tronçons doivent toujours être exécutés dans le même ordre (A-B-C-A-B-C, etc.).
- Les paires peuvent être modifiées en cours de jeu.

Matériel

- 8 paires de palmes (de tailles 30 à 40)
- 6 bandeaux
- 6 sautoirs
- 4 fauteuils roulants
- 6 piquets sans pointe
- 2 chronomètres
- 1 sifflet
- 2 tableaux noirs pour indiquer les zones de changement (palmes, yeux bandés, fauteuil roulant)