

# LES COURSES D'ESTAFETTES

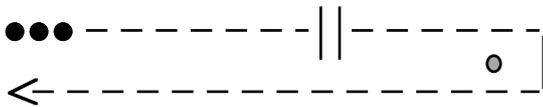
## ACTIVITES D'EQUIPES

La course d'estafettes ne se résume pas à courir à tour de rôle, elle fait aussi appel à la collaboration entre les membres d'une équipe. Passer un relais, c'est transmettre une information à un partenaire attentif. En athlétisme, cette information «C'est ton tour de courir pour l'équipe», est symbolisée par le témoin. La technique du relais avec témoin, codifiée, est l'étape ultime de l'apprentissage, réservée en général aux grands élèves.

Pour les plus petits, dès la 2<sup>e</sup>P, les formes de relais sont éducatives à plus d'un titre. Ils y prendront plaisir si elles sont adaptées à leur âge, et tiennent compte des paramètres suivants: SIMPLICITÉ - SÉCURITÉ - VARIÉTÉ - RENDEMENT.

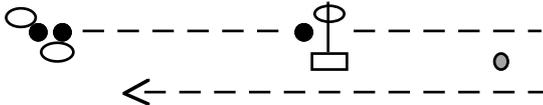
Voici quelques suggestions où plusieurs enfants d'une même équipe sont en course en même temps:

### A. LA COURSE DE CHEVAUX



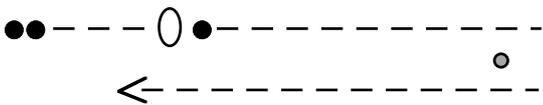
Prendre le départ quand le coureur précédent franchit, à l'aller, la ligne médiane ou une petite haie.

### B. RANGER LES PNEUS D'ÉTÉ



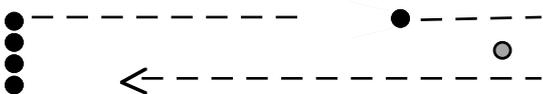
Chaque enfant reçoit un anneau de plage qu'il devra enfiler autour d'un piquet placé à l'aller. Le coureur suivant prendra le départ lorsque l'anneau se posera sur le socle.

### C. LES MUSICIENS



L'élève court jusqu'à l'emplacement d'un instrument et emploie ce dernier pour donner le signal de départ à l'équipier suivant. Prévoir un instrument différent pour chaque équipe: clochette, grelots, maracas, etc.

### D. LE MOT DE PASSE

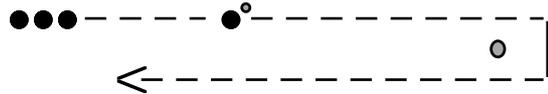


Les élèves sont sur un rang; prendre le départ lorsque le coureur précédent se retourne et appelle, par son prénom, un camarade de son choix. Définir le lieu de l'appel. Adapter la distance de course au nombre d'élèves. Eventuellement se servir d'un cône comme d'un porte-voix.

### E. LES TUNNELS

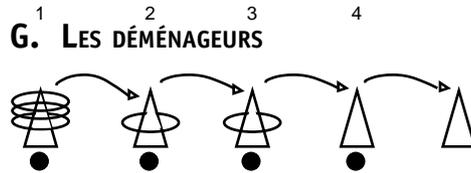
Courir par 2 en se donnant les mains, et faire le tour d'un piquet. Le couple suivant prend le départ dès que le précédent, alors sur le chemin du retour, lui fait face. En se croisant, l'un des couples passe sous les bras levés de l'autre.

### F. PASSER UNE BALLE



Le premier coureur se déplace avec une balle jusqu'à un emplacement défini (à quelques mètres du départ). Il se retourne et roule ou lance la balle au suivant qui part à son tour.

### G. LES DÉMÉNAGEURS



5 cônes par équipe sont alignés à égale distance dans la longueur de la salle ou du terrain. Les 4 élèves de chaque équipe se placent à côté des 4 premiers cônes.

Matériel par équipe: 4 à 6 anneaux de plage.

Tous les anneaux sont sur le cône de l'élève 1. Au signal, celui-ci prend un anneau et court le déposer sur le cône de l'élève 2 qui, à son tour, le reprend et le dépose sur le cône 3, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les anneaux soient empilés sur le dernier cône.

### H. LES BROCHETTES (la boule de neige)

Par groupes de 3 enfants au maximum: le n° 1 court, contourne un repère et revient chercher le n° 2 qu'il prend par la main. Ils font ensemble le même trajet et reviennent chercher le n° 3 avec lequel ils font le 3<sup>e</sup> tour.

Variantes: se tenir à une cordelette, un cerceau, un bâton, une feuille de journal