

Estafettes sans contact....

Mise en train : courir dans la salle et au signal :

Éclair : se coucher

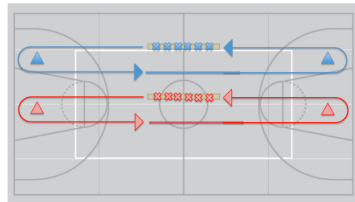
Eau : se pencher

Tempête : s'accrocher

3-5 colonnes pour les estafettes....

Le signal de transmission des relais sera chaque fois soit visuel, sans contact ; soit au franchissement d'un cône, soit à la réussite d'une tâche, soit à la fin des essais d'une tâche.

1. Assis sur un banc, espacé. Le premier enfant part faire le tour des cônes. Lorsqu'il contourne le premier cône, le suivant part. Les autres enfants se décalent en avant sur le banc.....



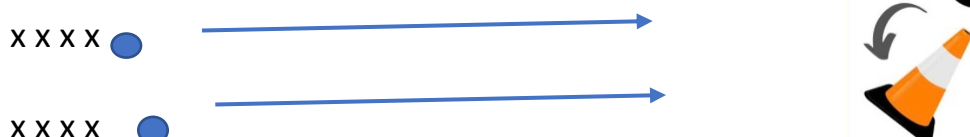
2. Un enfant traverse la salle avec un ballon (dans la main, le rouler, le conduire avec les pieds). Il tourne autour du cône et roule le ballon au suivant qui fait la même chose.... Le coureur revient se mettre derrière la colonne.



3. Le dernier enfant fait rouler un ballon entre les jambes du groupe. Le premier enfant court attraper le ballon, contourne les cônes et roule à son tour le ballon entre les jambes... Varier l'écart entre les coureurs.

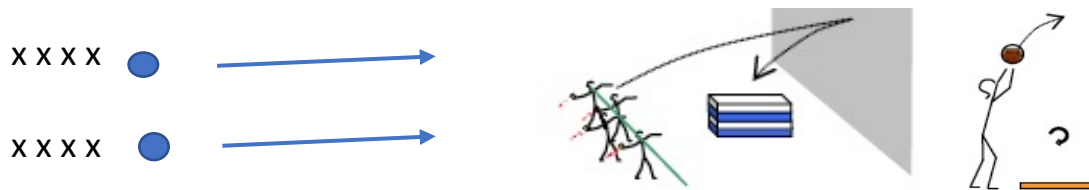


4. Courir, faire tourner un cône en « bottle flip » ; trois essais pour le faire atterrir debout et le suivant part lorsque le camarade a fini ses flips.

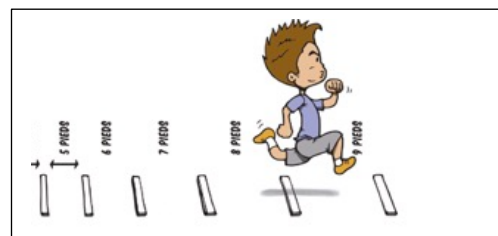


5. Courir, lancer une balle ou pousser un ballon contre le mur qui doit rebondir sur un tapis. 3 essais pour réussir. Après 1,2 ou 3 lancers, rouler la balle/le ballon au suivant.

Très bonne façon de travailler la technique de lancer...



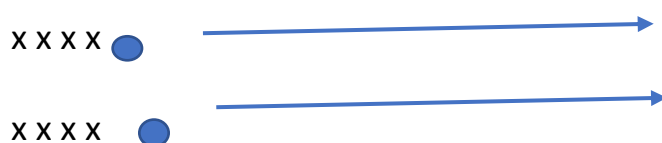
6. Accélérer et poser les pieds entre les assiettes posées sur le sol à espace irrégulier. Le suivant part lorsque le camarade a terminé sa traversée ou contourne un cône en fin de traversée.



Si les enfants ne respectent pas le parcours, on peut les faire recommencer.
Variantes : Effectuer un slalom, franchir une série de cônes renversés.



7. Courir, passer dans un cerceau à la fin de la traversée. Le suivant part lorsque le camarade repose le cerceau autour d'un cône.



8. Deux équipiers font un trajet. Le premier tire un cerceau avec une corde et le second est dans le cerceau et avance à la bonne vitesse. On change de rôle en fin de parcours et on revient. Les deux suivants partent ensuite. On essaie d'abord sans élément de vitesse. La course vient en second lieu.

