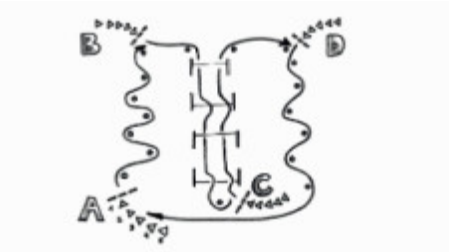
Jouer – Jeux de course et estafettes: Sauter – Parcours en zigzag

Le parcours en zigzag de cette estafette permet de nombreuses formes d'organisation – notamment au niveau des tâches à accomplir – en fonction du nombre et de la taille des équipes.



Un parcours sans fin est divisé en quatre tronçons. Quatre équipes de taille égale sont constituées. Un numéro (de 1 à 5) est attribué à chaque membre de l'équipe. Toutes les équipes prennent le départ en même temps et chacune occupe une place de départ différente.

L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier à son point de départ après avoir effectué cinq tours. Les directives sont les suivantes:

- 1er tour: toute l'équipe;
- 2e tour: les joueurs 1, 3, 5;
- 3e tour: les joueurs 2, 3, 4;
- 4e tour: les joueurs 1, 2, 5;
- 5e tour: toute l'équipe.

Avant le départ, les équipes ont deux minutes pour s'organiser.

Matériel: 20 cônes de marquage (ou matériel similaire), 8 piquets, 4 rubans élastiques (obstacles par-dessus lesquels il faut sauter ou en dessous desquels il faut ramper).

Source: mobilepraxis 37/2008

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO