

# Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Changer de direction – Parcours

Savoir changer de direction rapidement est l'objectif de cet exercice.

Divers «obstacles» sont aménagés sur un terrain d'environ 15 m x 15 m. Les enfants se répartissent sur le terrain, sauf les chasseurs qui attendent au bord. Au signal, la chasse est lancée.

## Variantes

### plus facile

- Augmenter le nombre de chasseurs, réduire les dimensions du terrain.

### plus difficile

- Diminuer le nombre de chasseurs, augmenter les dimensions du terrain.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**