

# Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Vitesse – Être la ou le plus rapide possible

Grâce à ces exercices, les élèves améliorent la vitesse maximale.

## Chasse aux anneaux

Les élèves, répartis en équipes de quatre à six, ont huit secondes pour aller chercher à tour de rôle un anneau (ou une balle de tennis) de leur choix et le ramener dans leur camp. S'ils ou elles y parviennent dans le temps imparti, ils gagnent 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 points selon la distance à laquelle était placé «leur» anneau, sinon ils ne reçoivent aucun point. Les points de l'équipe sont additionnés. Le premier anneau se trouve à environ 15 mètres de la ligne de départ, les autres sont alignés derrière, tous les mètres. Une manche compte 3-4 passages, après quoi une pause un peu plus longue est accordée avant la seconde manche.

### plus facile

- Réduire la distance entre le premier anneau et la ligne de départ.

### plus difficile

- Augmenter la distance entre le premier anneau et la ligne de départ.

**Matériel:** Anneaux ou balles de tennis

---

## Sur orbite

Les élèves forment une colonne. A tour de rôle, ils donnent la main à chacun des deux enseignants (désigner comme deuxième personne un/e élève plus fort/e), positionnés légèrement devant eux. Grâce à un mouvement de traction explosif, les enseignants «mettent sur orbite» les élèves, qui courent ensuite à vitesse maximale sur 20-30 mètres.

### plus facile

- Donner moins de vitesse au départ (enseignants).

### plus difficile

- Donner plus de vitesse au départ (enseignants).
-



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**