

Jouer – Jeux de course et estafettes: Courir – Sauter: Estafette au dé

La vitesse de course n'est pas le seul critère de réussite dans cette estafette. La chance joue aussi un rôle important puisque le lancer du dé détermine les distances à parcourir.

Former des groupes de trois. Les premiers de chaque équipe jettent le dé et s'élancent sur le parcours correspondant au chiffre obtenu. Le 1 signifie que le coureur contourne le premier piquet (ou cône) avant de revenir au départ. Le 6 représente la distance la plus longue.

Les joueurs lancent le dé à tour de rôle. Le jeu s'arrête lorsque chaque coéquipier a effectué trois courses. Quelle équipe est la plus rapide dans cet exercice?



Variantes

- A l'extérieur: à chaque chiffre correspond une destination différente (but de football, fontaine, parc à vélos, etc.).
- Les trois coéquipiers effectuent ensemble le trajet correspondant au chiffre obtenu.
- Combiner avec un jeu de l'oie. Avancer sur la grille selon le chiffre obtenu et effectuer le parcours correspondant. Les coéquipiers peuvent être simultanément en route.

Matériel: Marques, dés

Source: [Manuel d'éducation physique, Manuel 4. Exercice adapté par Corina Wilhelm, Sport des enfants J+S](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO