

Jeux de renvoi avec enfants – Bases 4x4 / Nous jouons contre vous: Estafette

Ce concours d'équipe entraîne les bases du lancer et de la course et il offre de nombreuses variantes.

Former des équipes de trois ou quatre joueurs qui s'alignent sur la ligne de fond. Le premier de chaque équipe lance l'objet (volant, indiacas, footbag ou tout autre objet non roulant) le plus loin possible. Il revient pour taper dans la main du suivant qui lance à son tour de l'endroit où se trouve l'objet. Et ainsi de suite.

Quand l'objet touche le mur, on repart dans l'autre sens. La première équipe qui rattrape l'objet derrière la ligne de départ a gagné.



Variantes

- Placer des obstacles sur le parcours. Si le volant atterrit dans le «bunker» (tapis), il ne peut pas être lancé mais doit être frappé à plat avec la paume de la main.
- Former des équipes de deux coureurs.
- Autres formes d'estafettes avec le dé. Avant chaque course, on lance le dé. 1 et 2: dribbler une balle avec une raquette; 3 et 4: jongler avec la balle sur la raquette; 5 et 6: sautiller sur une jambe avec la balle en équilibre sur la raquette (changer de jambe au milieu).

Matériel: Différents objets volants non roulants (volants, indiacas, footbags, etc.), évent. obstacles, dés et balles, différentes raquettes

Source: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO