Evénement multisports – Course à pied: Estafette jass

Cet exercice de course ludique encourage la dynamique de groupe. Les enfants font appel à leur mémoire.

Former quatre groupes à qui l'on attribue une famille de cartes (cœur, carreau, trèfle, pique). Chaque équipe se place derrière la ligne de fond. Les cartes sont déposées à l'envers sur la ligne de fond opposée. Plus la distance est grande entre les lignes, plus l'exercice entraîne l'endurance plutôt que la vitesse.

Au signal, tous les coureurs démarrent, retournent une carte et la ramènent s'il s'agit de la bonne famille. Sinon, ils la reposent et reviennent sans carte. Quelle équipe réussit à reformer sa famille le plus rapidement sur la ligne de départ?

Matériel: Cartes de jass

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO