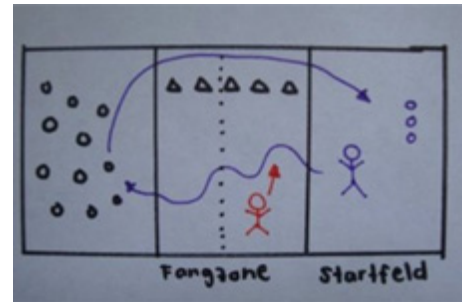


# Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Chasse aux diamants

**Endurance et réaction sont au menu de cet exercice amusant.**

Les coureurs se trouvent au départ, derrière la ligne de fond. Ils ont comme objectif de ramener un à un les diamants (capsules) qui se trouvent à l'opposé. Au milieu se trouve un chasseur qui tente de freiner leur course.

Le coureur touché reste sur place et devient chasseur à son tour, mais il n'a pas le droit de se déplacer contrairement au chasseur principal. Ceux qui traversent sans encombre prennent un diamant et le ramènent en passant par les couloirs extérieurs, avant de tenter une nouvelle approche. Le jeu se termine lorsque tous les coureurs sont pris ou quand tous les diamants sont ramenés au camp de base.



**Indication:** Varier le nombre de diamants selon l'évolution du jeu.

**Matériel:** Capsules de bouteille

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**