

Événement multisports – Course à pied: Marquer des points

Au cours de cet exercice, deux élèves s'affrontent à distance. Pendant que l'un court, le second tente de marquer le plus de points possibles en visant une cible.

A parcourt une certaine distance en courant (500 mètres par ex.), tandis que B tire au panier avec un ballon de basketball, derrière une ligne définie à l'avance.

Après chaque tir, il récupère le ballon et contourne un piquet avant de se replacer. Quand A a terminé son tour, les rôles sont inversés. Quel élève a marqué le plus de paniers?



Matériel: Ballon de basketball, piquet

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO