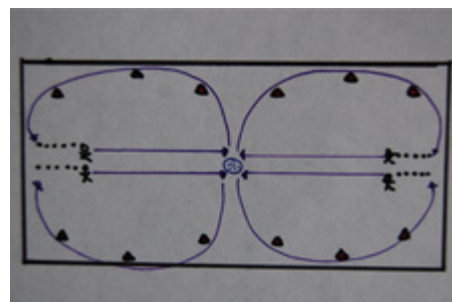


Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Feuille – caillou – ciseau

En courant selon un tempo régulier, les enfants oublient qu'ils travaillent de manière efficace leur endurance.

Former quatre groupes d'élèves. Deux équipes se placent d'un côté de la salle, les deux autres en face. Les groupes face à face s'affrontent.

Le premier coureur de chaque équipe court en direction du milieu. Lorsque les adversaires se rencontrent, ils jouent à «feuille – caillou – ciseau». S'ils ont montré le même signe, ils rejouent une fois. Celui qui gagne a le droit de prendre un diamant dans la caisse. Les deux coureurs reviennent au point de départ en effectuant une boucle marquée par des piquets.



Les suivants s'élancent dès que les coureurs se trouvent au milieu, de manière à ce que tout le monde soit en mouvement. Le groupe qui a récolté le plus de diamants après un temps donné a gagné.

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