

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Accélérer – Morpion

Cet exercice développe la capacité d'accélération des enfants.

Les cerceaux sont posés à environ 5-10 m de la ligne de départ et forment une grille de 3×3. Il faut donc neuf cerceaux en tout. Les enfants sont séparés en deux groupes et se positionnent en colonnes derrière la ligne de départ, matérialisée par des cônes. Chaque équipe (de cinq à huit enfants) reçoit trois pions (assiettes de marquage ou maillots) de même couleur.

Au signal de la monitrice ou du moniteur, un membre de chaque équipe s'élanche en direction de la grille avec un pion et le pose dans un cerceau. Il repart en courant vers son équipe et tape dans la main de la suivante ou du suivant, qui s'élanche à son tour.

Les deux équipes jouent en même temps et s'affrontent jusqu'au moment où l'une d'elles réussit à aligner (horizontalement, verticalement ou en diagonale) ses trois pions. L'équipe qui y parvient remporte un point. Le nombre de manches est défini au préalable.

Variantes

plus facile

- Les enfants courent un certain nombre de tours. Chaque diagonale ou ligne droite réussie rapporte un point.

plus difficile

- Former une grille de 4×4, cacher la grille pour qu'elle ne soit pas visible depuis la ligne de départ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO