

Burner Games – Pleins gaz: Biathlon

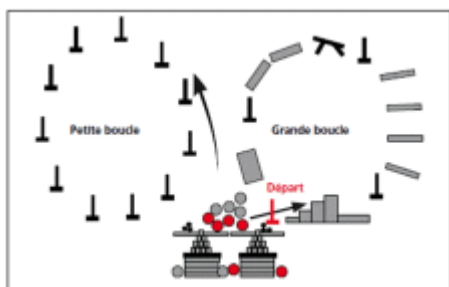
Cet exercice combine course et lancer. En cas d'échec, une boucle de pénalité doit être effectuée.

Nombre de joueurs 16-25

Intensité xxx

Matériel xx

Temps xx



Former des équipes de trois à quatre joueurs. Chaque équipe dispose d'un caisson surmonté de boîtes de conserve à viser. Deux circuits sont délimités: une grande boucle et une plus petite (boucle de pénalité).

Le coureur A effectue d'abord la grande boucle, puis il se place pour l'exercice de lancer et tente d'abattre les boîtes avec les balles mises à disposition. Deux lancers sont «gratuits».

Pour chaque lancer supplémentaire raté, le joueur doit parcourir une boucle de pénalité. Lorsque toutes les boîtes sont tombées, le joueur effectue une dernière petite boucle avant de passer le relais au suivant. Tous les coureurs passent deux fois. Quelle équipe

Variante

Aménager des obstacles sur la grande boucle..

Matériel: Sautoirs, 10 boîtes de conserve par équipe, balles de lancer, caisson, piquets pour délimiter les boucles.

Source: [Muriel Sutter, auteur de l'ouvrage «Burner Games»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO