

Burner Games – Echauffement: Chasse à course

Cet exercice en musique met l'accent sur la qualité de réaction. Les élèves doivent éviter de se faire attraper par les chasseurs.

Nombre de joueurs 16-30

Intensité XX

Matériel XX

Temps X



Les joueurs ainsi que les deux chasseurs (marqués par un sautoir) courent au rythme de la musique. Le moniteur stoppe la musique et annonce un numéro, par exemple «2». C'est le signal pour le début de la chasse. Les joueurs qui se sont regroupés selon le nombre annoncé ne peuvent pas être touchés. Le joueur libre touché prend le sautoir du chasseur. Tout le monde se remet à courir dès que la musique redémarre. Ainsi de suite.

Variante

Celui qui est pris va chercher un sautoir auprès du moniteur. Le nombre de chasseur augmente donc en permanence. Quel lièvre résistera le plus longtemps?

Matériel: Musique pour course, sautoirs

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO