

# Burner Games – Echauffement: Estafette-cartes

Cet exercice de course collectif est très intensif et se déroule de préférence sous forme de concours.

Nombre de joueurs 8-30

Intensité XX

Matériel XX

Temps XX



Deux à quatre équipes de trois à huit joueurs se placent derrière la ligne de fond du terrain de volleyball. Chaque équipe doit ramener huit cartes de jass de la même couleur, posées à l'envers sur la ligne opposée. Au signal, le premier coureur de chaque équipe s'élançe et retourne une carte. Si elle est de la bonne couleur, il peut la prendre avec lui, sinon il la retourne et revient frapper dans la main du coureur suivant. Quelle équipe réussit à ramener toutes ses cartes en premier?

**Matériel:** 1 piquet et 8 cartes de jass par équipe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO