

Sport des adultes – Endurance ludique: Jeu de dés

Cet exercice consiste à effectuer le plus vite possible des exercices de course et de sauts qui correspondent au chiffre du dé lancé par l'équipe.



Par groupe, les participants lancent le dé. Le chiffre découvert détermine la distance ou la technique de déplacement. Qui parcourt le plus grand nombre de tours en marchant pendant une durée déterminée? Propositions de tâches: marcher en avant, à reculons, effectuer des rotations, franchir des obstacles, marcher en dribblant, etc.

Variante

Qui récolte le plus de points?

Matériel: Dés, haies, cônes, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO