

Sport des adultes – Endurance ludique: Bingo

Ce parcours propose différents exercices qui améliorent l'endurance. Organisé sous forme de loto, ce jeu promet beaucoup d'émulation entre les équipes.



Former deux équipes. Chacune dispose d'un dé et d'une carte Bingo sur laquelle figurent les différentes tâches, p. ex.:

- 1 = 1 tour en marche arrière
- 2 = 2 × 1 tour en marche avant
- 3 = 3 × 1 piste de haies
- 4 = 4 × pantin
- 5 = 5 × sauts à la corde sur un tapis
- 6 = joker

Les joueurs lancent tour à tour le dé, toute l'équipe accomplit la tâche correspondante. Est désignée gagnante l'équipe qui a réalisé correctement toutes les tâches (un numéro déjà sorti oblige l'équipe à refaire la tâche en question).

Variantes

- Le vainqueur est celui qui obtient le premier tous les chiffres du dé ou qui obtient 6 fois le même chiffre.
- Sous forme de concours individuel ou par petits groupes.

Matériel: Dés, cartes Bingo, crayons, numéros pour les stations, matériel pour les différents postes

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