Sport des adultes – Endurance ludique: Chronomètre vivant

Dans cet exercice motivant, une équipe tente de marquer le plus de paniers possible pendant que l'autre amène des objets d'un point à l'autre.

Former deux équipes. Le groupe A recherche les morceaux de bois répartis dans l'autre moitié du terrain. Tous les participants peuvent courir, ou marcher, en même temps; en revanche, seul un morceau de bois peut être transporté à la fois.

Le groupe B essaie entretemps d'inscrire un maximum de paniers. Chaque essai réussi rapporte un point. La chasse aux points est arrêtée dès que le groupe A a ramené tous les morceaux de bois. Inverser ensuite les rôles.

Variantes

L'équipe A recherche une vingtaine de sautoirs (à adapter en fonction du nombre de joueurs).

Tâches possibles:

- 20 paniers (basketball).
- Viser avec le frisbee 10 cônes placés sur le banc.
- Lancer 30 balles de tennis dans le couvercle du caisson.

Matériel: Morceaux de bois (évent. sautoirs), frisbees, cônes, banc, ballons de basketball, balles de tennis, couvercles de caisson

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