

Sport des adultes – Endurance ludique: Double Bingo

Dans ce jeu, les participants ont deux parcours à disposition avec divers exercices. La multiplication des tâches suscite l'émulation.



Groupes de 2 à 4 coéquipiers. Chaque équipe reçoit deux cartes de Bingo et un dé. Une carte correspond au parcours de coordination, l'autre à celui d'endurance.

Un joueur lance le dé, toute l'équipe effectue la tâche. Changer le lanceur lors de chaque nouvel exercice. Alternier les cartes à chaque fois (coordination et endurance). L'équipe qui a rempli ses deux cartes en premier a gagné.

Attention: si un chiffre est déjà sorti, l'exercice doit être répété.

Variante

Les gagnants sont ceux qui ont lancé six fois le même chiffre.

Matériel commun: dés, cartes de Bingo (pdf), crayons, numéros pour les postes, matériel pour les exercices (voir en bas).

Postes du parcours d'endurance

- 1 = 1 × toucher les quatre coins de la salle
- 2 = 2 × courir sur les lignes du terrain de volleyball
- 3 = 3 × parcourir une piste d'obstacles
- 4 = 40 × step (sur un stepper, un banc ou un escalier)
- 5 = 50 × sauts à la corde
- 6 = 6 × courir à travers la rangée de cerceaux

Matériel pour les postes de l'endurance: Haies ou cônes, cordes, cerceaux, numéros de postes de 1 à 6

Postes du parcours de coordination

60 secondes par exercice.

1 = Balle magique: Lancer la balle vers le haut – ou contre une paroi –, effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.

2 = Montgolfières: Maintenir en l'air deux, trois (ou plus) ballons de baudruche ou foulards. S'aider éventuellement d'une raquette de badminton ou de tennis. Variante: Idem par deux ou par groupes, avec plus de ballons.

3 = Double dribble: Dribbler avec deux balles, simultanément ou en alternance. D'abord avec deux balles similaires, puis avec des balles différentes. Avec une main, dribbler normalement, avec la seconde, deux fois plus vite ou plus lentement. Variante: Tout en dribblant, lancer une seconde balle en l'air.

4 = Ça roule! Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains. Variante: Différentes passes à deux.

5 = Stand de tir: Viser diverses cibles (cônes, piquets, balles, anneaux) placées à différentes hauteurs et distances avec plusieurs types d'objets: ballon de basketball, de handball, de volleyball, balle de tennis, volant de badminton.

6 = Joker

Matériel pour le parcours de coordination: Balles, ballons, ballons de gymnastique, cônes, éléments de caisson, numéros de postes de 1 à 6

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO