

# Athlétisme – Disque: Contre-la-montre

Au cours de cet exercice, les élèves sont divisés en deux groupes. Les passeurs améliorent la mobilité des hanches et du tronc et les coureurs la vitesse de course.



Deux équipes. Les joueurs de l'équipe A se placent en cercle, tournés vers l'extérieur. Ils font circuler un ballon le plus rapidement possible de l'un à l'autre. Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe B courent, sous forme de relais, autour du cercle. Qui est plus rapide: les coureurs ou la balle? Changer les rôles après cinq à dix tours.

## Variante

Course-poursuite des ballons, un ballon par équipe. Les joueurs des deux équipes se placent en alternance sur un cercle, en regardant vers l'intérieur. Au signal, les joueurs se font des passes le plus vite possible et essaient de rattraper le ballon adverse.

**Matériel:** Médecine-ball, piquets

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO