

Sport des adultes – Endurance ludique: Pièce montée

Cet exercice consiste en une estafette combinant course rapide et tâche de précision. Il exige une bonne dose de concentration de la part des participants.



Groupes de trois à quatre coureurs. Devant chaque équipe, un cerceau avec trois ou six gobelets à l'intérieur est posé sur le sol ou un banc suédois.

Au signal, le premier monte la tour, court jusqu'au piquet qu'il contourne, revient au cerceau et démonte la tour. Le suivant fait de même. Quel groupe effectue le premier 15 courses?

Variantes

- Plusieurs tours à monter et démonter par course.
- Un monte la tour, l'autre la démonte.

Matériel: Gobelets, cerceaux, piquets

Source: Cahier pratique «mobile» 05/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO