

Triathlon

Changements ludiques

Les exercices – école de course, petits circuits, sprints, sauts, montées d'escaliers, courses de colline, exercices de coordination, de force, etc. – s'agencent à l'envi. Le jeu de l'oie peut très bien s'appliquer aux activités en piscine ou à vélo.

Jeu de l'oie

Comment? Par équipes de deux, chaque duo possède un pion de jeu qu'il déplace en fonction du résultat du dé. Effectuer la tâche décrite au poste. Puis relancer le dé et continuer ainsi jusqu'à ce que la première équipe rejoigne l'arrivée.

Matériel/Infrastructure: Planche de jeu, pions (1 par équipe), dés, matériel pour les postes, description des tâches pour chaque case (les mêmes tâches peuvent se retrouver plusieurs fois sur le plateau).

Variantes:

- Modifier le nombre d'équipiers et les tâches.
- A chaque numéro du dé correspond une tâche déterminée.
- Remplacer le plateau de jeu par une cible (jeu de fléchettes). Les couleurs visées déterminent la tâche. Exemples: bleu = endurance, violet = force, jaune = école de course, etc. Les coureurs choisissent une tâche du domaine désigné par la fléchette.

Pourquoi? Entraîner la capacité d'endurance de manière ludique et variée. Les enfants sont en mouvement durant 40 minutes environ. Amélioration des capacités techniques et des qualités de coordination selon les tâches proposées.

