



Matériel

- ✓ Nouilles
- ✓ Cônes

Jeu 4

Le relais-nouille

Composantes stimulées :

- ✓ Coordination globale
- ✓ Endurance cardiovasculaire

Habilités motrices stimulées :

- ✓ Courir
- ✓ Sauter en longueur

Diviser le groupe en 4 ou 5 équipes. Disposer un cône devant chaque équipe et un autre au bout du gymnase. Au milieu, disposer une nouille au sol. Le premier de chaque équipe a une nouille dans les mains. Au signal, les premiers partent à courir, sautent par-dessus la nouille, contournent le cône et reviennent de la même façon. Redonner la nouille aux deuxièmes et ainsi de suite. Demander aux enfants de s'asseoir après leur course de façon à faire un décompte rapide.

Faire quelques courses et ajouter les variantes suivantes au besoin:

1. Courir et faire un tour complet autour de la nouille
2. Courir et toucher les deux genoux sur la nouille
3. Courir et sauter mais revenir de reculons

