



Pour les activités gymniques

Cycle 2  
Cycle 3

## Relais déplacements

### ➔ But du jeu

L'équipe qui gagne est celle qui termine la course la première.

### ➔ Espace

Sol souple ou tapis (6-8 mètres de long).

### ➔ Nombre de joueurs

Equipes de 6 à 8 joueurs.

### ➔ Matériel

Néant

### ➔ Organisation / Déroulement

Imposer aux équipes X déplacements (autant de déplacements différents qu'il y a de joueurs).

Relais navette – L'équipe est divisée en 2 et les joueurs se placent face à face. Au signal de départ (visuel ou auditif), le 1<sup>er</sup> joueur se déplace jusqu'au 2<sup>ème</sup> joueur (avec le déplacement qu'il a choisi), il tape dans la main du 2<sup>nd</sup> joueur, qui s'élance à son tour.

L'équipe qui gagne est celle dont tous les joueurs terminent le parcours en 1<sup>er</sup>.



Réaliser 3 / 4 manches en imposant à chaque joueur de changer de forme de déplacement.

### **Exemple de relais – Quelques exemples.**

Il est possible d'inventer de multiples déplacements. La seule condition : déplacements inhabituels.

#### Relais « 4 »

4 pattes en avant

4 pattes latéral

4 pattes en arrière

4 pattes (coude) = appui avant sur les coudes.

#### Relais serpent

Ramper en avant

Ramper en arrière

Ramper latéralement

Ramper les genoux pliés (collés aux fesses)

#### Relais animaux

Grenouille

Singe

Otarie

Ver de terre

#### Relais sauts

Cloche pied

Pieds joints

Un ballon entre les jambes

Grenouille