



Relais

N°30
Avril 2014

Relais Courses

◆ « Le bon choix »

But

Pour gagner, l'équipe doit courir le plus vite possible tout en parcourant l'ensemble du parcours.

Matériel

6 plots de départ.

6 plots pour le slalom.

6 lattes ou traits sur le sol.

1 anneau par équipe.

Espace

Terrain en herbe.

Organisation / Déroulement

3 équipes (divisées en 2) en relais navette.

Le premier de chaque équipe court le plus rapidement possible vers le parcours de son choix.



Un seul coureur par circuit.

Si un parcours est pris, le coureur doit faire un autre choix.

Et ainsi de suite ...

Chaque parcours doit être exécuté au moins une fois.

Variables

- Proposer d'autres circuits.
- Varier les obstacles.

