



Les relais
proposés
sont à
adapter en
fonction
des cycles.

Relais avec handicap

Handicap moteur : « Aïe, mon bras »

But

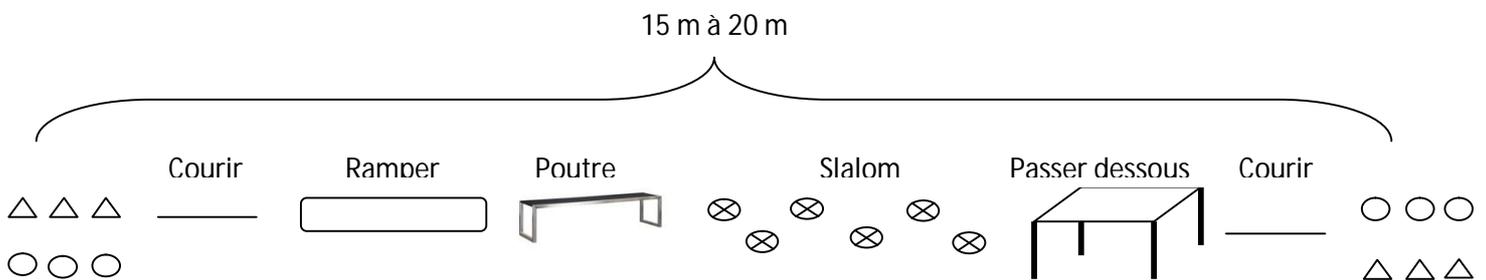
Réaliser un parcours avec un bras immobilisé dans le dos, dans la poche...

Matériel

Foulard pour fixer le bras dans le dos.
Plots, tables, bancs, chaises, obstacles divers, tapis.

Organisation / Déroulement

Le relais peut s'effectuer en parcours (du point de départ au point départ) ou en navette.
Le coureur est accompagné d'un pareur qui l'aide en cas de déséquilibre.
Le coureur et le pareur courent côte à côte, le coureur avec handicap réalise l'ensemble du parcours proposé puis tape dans la main du coureur suivant.



Suivant la quantité de matériels, trois à quatre équipes peuvent courir en parallèles.

Variables

- Modifier les obstacles.
- Augmenter la distance.
- Proposer différents types de déplacements : marcher, courir, en arrière, cloche-pied...
- Ramasser des objets pendant le trajet.

Variante

- A chaque « déséquilibre » du coureur, le pareur prend sa place (inverser les rôles).