



TOUS À
L'UNISSONNE

FICHE D'ANIMATION Courses de relais- Énergie

Règles du jeu :

2 équipes s'affrontent (Attention, des jeunes de même tranche d'âge) :

Les joueurs des deux équipes doivent se mettre en file indienne et se faire passer la balle en arrière l'un au dessus de la tête et le suivant entre les jambes puis au dessus de la tête entre jambes et ainsi de suite jusqu'au dernier.

Si jeu réussit, noter le point et passer au suivant :

Le premier joueur prend la balle, fait un slalom le plus rapidement possible et la ramène pour la passer au deuxième joueur et ainsi de suite. L'équipe la plus rapide gagne.

Les joueurs s'attachent deux pieds ensemble (course à trois pattes) et doivent faire un parcours le plus rapidement possible.

Bonus si ex-aequo : Course de vitesse : 10 m en courant, 10 m à cloche pieds, 10 m en sauts de grenouille, 10 m en ayant un ballon entre ses genoux, 10 m en marche arrière.

Si l'équipe a réussi à faire passer la balle jusqu'au bout sans la faire tomber, le jeu est réussi.

L'équipe qui a gagné remporte un pois chiche.

Imaginaire :

Avec balle : Les habitants des planètes doivent transporter des minerais fragiles qui ne doivent pas toucher le sol, sinon ils se cassent.

Sans balle : Les jeunes doivent montrer leur habileté à se déplacer rapidement dans différentes conditions qui correspondent à différentes planètes.

Moments STOP dans le jeu :

Pour indiquer à tout le monde l'avancement du temps de jeu (signal : À DÉFINIR)

- À $\frac{1}{4}$ de progression : STATUE, tous immobiles pendant 30 secondes.
- À $\frac{1}{2}$ de progression : CHANT, tous chantent le chant du rassemblement (refrain et pré-refrain)
- À $\frac{3}{4}$ de progression : DANSE, tous dansent la macarena pendant 30 secondes.
- Goûter

Vous êtes responsable de votre jeu, de la sécurité et de l'amusement.

Les jeunes ne peuvent pas commencer tant que toute l'équipe n'est pas présente.

