

LA COURSE EN RECTO-VERSO

A partir de :	6 ans	Effectif +/- :	10 minimum
Durée :	au moins 10 minutes	Lieu :	Intérieur / Extérieur
Intérêts :	agir en coopérant avec une autre personne. Coordonner ses mouvements avec une autre personne. S'orienter dans l'espace.		
Conseils sécurité :	sol le plat, sans obstacle.		
Matériel :	Aucun - ou presque.		
Déroulement / Règles :	<p>✚ but du jeu : finir la course le plus vite possible en étant enchevêtrés l'un à l'autre.</p> <p>✚ Matérialisez une ligne de départ et une ligne d'arrivée de 10 à 15 m suivant l'âge des joueurs.</p> <p>✚ Au départ, les joueurs se rassemblent par taille et de poids à peu près identiques. Ils se placent dos à dos et entrelacent leurs bras.</p> <p>✚ Les paires de joueurs s'élancent vers la ligne d'arrivée. Une fois celle-ci passée, les coureurs retournent vers la ligne de départ en échangeant leur position : celui qui avançait normalement marche maintenant à reculons.</p>		
Variantes :	<p>ajouter des obstacles sur le trajet. Celui qui marche en avant devra guider avec la voix son partenaire.</p> <p>Suivre un parcours en zigzag matérialisé par une corde. Les paires de concurrent restent orientée de la même façon. Mais selon les tronçons, et se déplacent vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement.</p> <p>Former des équipes de 4 à l'intérieur desquelles : un joueur marche en avant-un joueur marche à reculons-2 joueurs marche latéralement.</p>		
Conseil :			

