FICHE D'ACTIVITÉ

La course des Kangourous

PUBLIC / DURÉE / LIEU

À partir de 6 ans
10 à 30 joueurs en équipe
Terrain plat et dégagé

OBJECTIF

- Développer la coordination, l'équilibre, la vitesse et l'esprit d'équipe.

Effectuer le parcours le plus rapidement que les autres équipes.

MATÉRIEL

Un ballon par équipe et des plots pour matérialiser le parcours.

DÉROULEMENT

Les joueurs sont répartis en équipes, placées en colonnes derrière une ligne de départ.
Un obstacle à contourner est installé à quelques mètres devant chaque équipe.
Au signal, le premier joueur de chaque équipe place un ballon entre ses pieds et avance en sautant à pieds joints, comme un kangourou, jusqu'à l'obstacle. Une fois l'obstacle atteint, il récupère le ballon sous son bras et revient en courant vers son équipe. Il transmet alors le ballon au joueur suivant, qui réalise le même parcours. Le relais se poursuit jusqu'au passage de tous les joueurs. **L'équipe qui termine son parcours en premier remporte la partie !**

VARIANTES

- Effectuer également le **retour en sautant** avec le ballon entre les pieds.
- Revenir en **dribblant** avec le ballon.
- Ajouter des **obstacles à contourner** pour augmenter la difficulté (Slalom, saut d'obstacle, passage sous une corde).
- En version **coopérative**: toute l'équipe réalise le parcours en même temps, en fils indienne, chacun tenant le ballon entre ses pieds et les mains sur les épaules du joueur devant lui..