

LE RELAIS MANIPULATION

ORGANISATION

- ☞ **2 équipes** de 6 à 8 joueurs.
- ☞ **2 ballons**
- ☞ **10 cerceaux** (2 délimitant le départ, et 2 séries de 4 collés les uns aux autres)

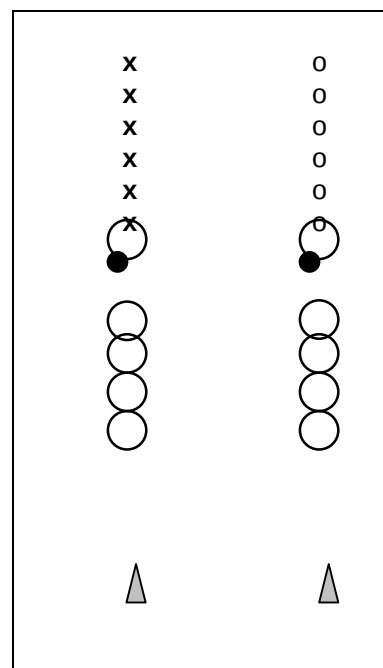
REGLES DU JEU

OBJECTIFS

- ☞ Développer différentes habiletés de déplacements (courses variées) et de manipulation (ballon)
- ☞ Tenir un rôle dans une équipe (maillon indispensable d'une chaîne).

Au signal de l'arbitre, le 1^{er} relayeur de chaque équipe s'élance et doit :

1. **Courir** ballon en main jusqu'à l'intérieur du 1^{er} cerceau situé à 3m
 2. **se retourner et lancer le ballon** au 2^{ème} relayeur de l'équipe
 3. **rattraper ce même ballon** relancé par le partenaire
 4. toujours ballon en main, courir jusqu'aux cerceaux suivants et les **franchir pieds joints**
 5. **courir jusqu'au plot** et le contourner
 6. franchir au retour les **cerceaux à cloche-pied**
 7. retourner au point de départ pour **donner (de la main à la main) le ballon au relayeur suivant**
- et ainsi de suite...



Contraintes :

Si le ballon n'est pas attrapé par le partenaire, celui-ci doit aller le ramasser seul, et se replacer dans le cerceau de départ pour relancer le ballon.

Si le ballon n'est pas rattrapé par le relayeur en jeu, celui-ci doit aller le ramasser seul, et se replacer dans le cerceau avant de reprendre sa course.

Gain de la partie :

L'équipe dont le dernier relayeur est arrivé le 1^{er} gagne.