

## ACTIVITE PHYSIQUE 44

### RELAIS 3 RONDS 3 OBJETS



Intérieur



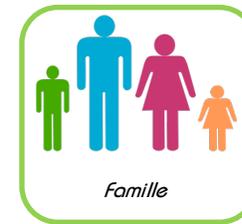
Extérieur



Petits



Grands

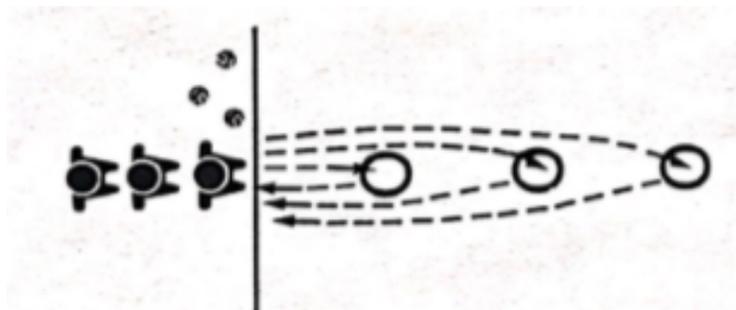


Famille

#### MATERIEL

- 3 objets transportables par joueur
- 3 bases à 1m chacun (cerceaux, croix ou ronds dessinés sur le sol, 3 assiettes ...) par joueur
- 1 ligne de départ
- 1 chronomètre

#### DISPOSITIF



#### FORME(S) DE JEU

Penser à :

- Faire varier le temps ou la distance entre les bases.
- Jouer à 2 ou à Plusieurs en reproduisant le dispositif en parallèle.
- Faire les déplacements sur un pied, en pas chassés.

#### BUT DE L'ACTIVITE

BUT DU JEU : Effectuer un maximum d'allers retours en 2 minutes.

Au top départ, prendre un objet et le déposer sur la 1<sup>ère</sup> base.

Revenir au point de départ, prendre le 2<sup>ème</sup> objet et le déposer sur la 2<sup>ème</sup> base.

Revenir au point de départ, prendre le 3<sup>ème</sup> objet et le déposer sur la 3<sup>ème</sup> base.

Revenir au point de départ, reprendre le 1<sup>er</sup> objet de la 1<sup>ère</sup> base et le ramener .

Et ainsi de suite....