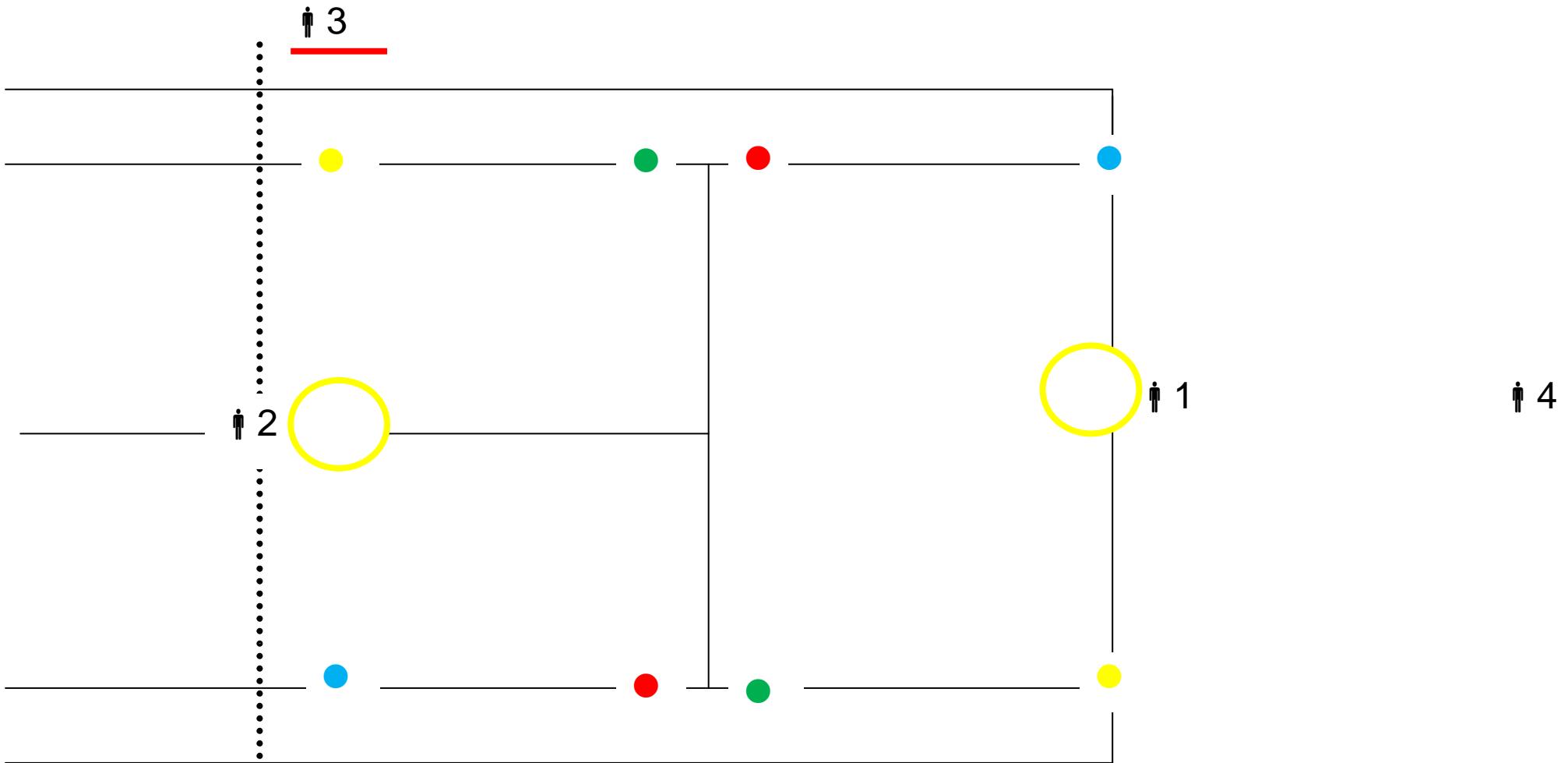


## Parcours – relais n°1 : la double-étoile (1 équipe à la fois)

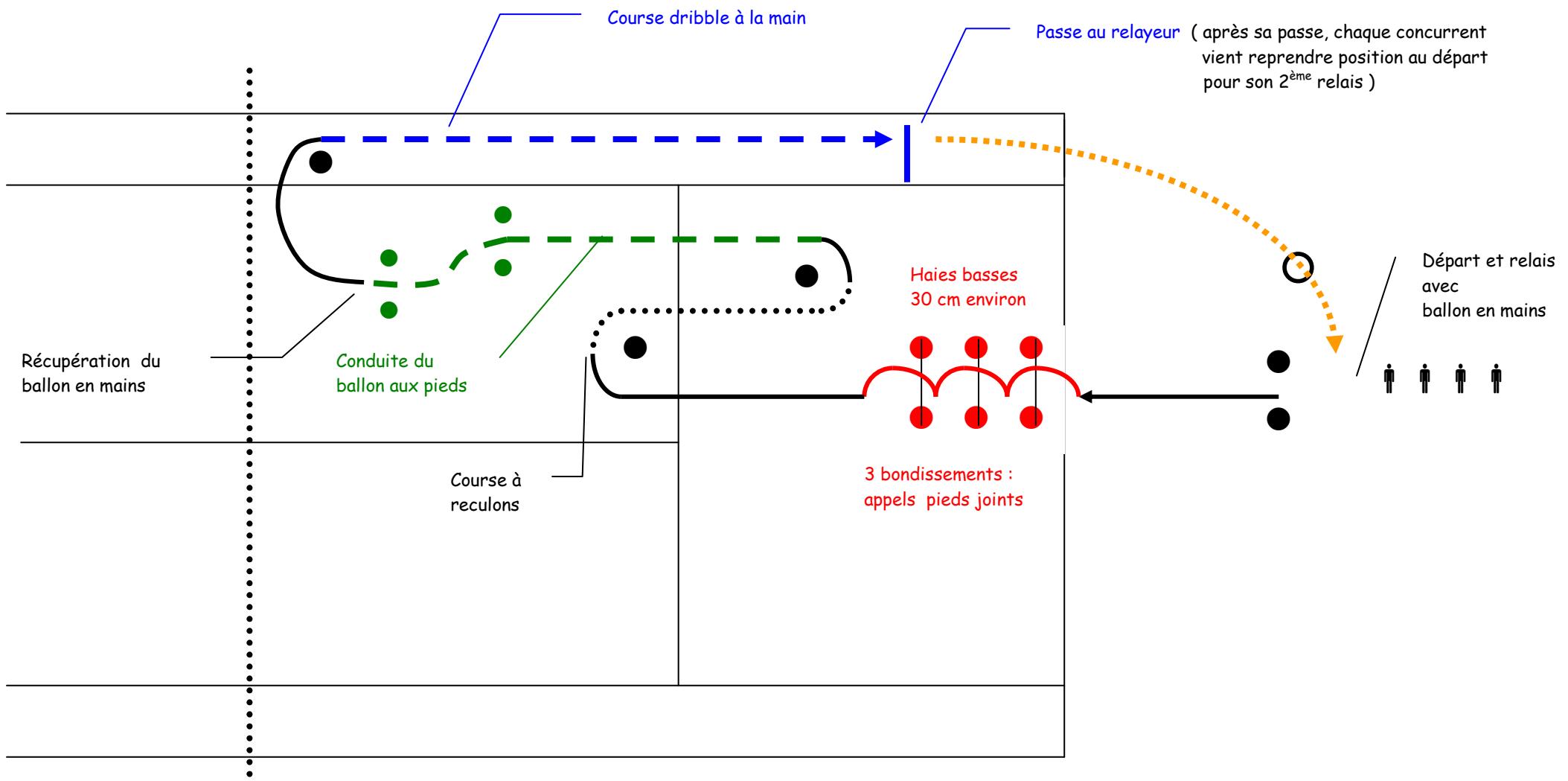
Départ : ⚤ 1 va chercher 1 balle sur un plot d'une couleur, il repasse dans le cerceau et envoie la balle à ⚤ 2 qui pose la balle dans le plot de même couleur et qui revient dans son cerceau. Idem pour les 3 autres balles. Lorsque les 4 balles ont été posées par ⚤ 2 dans ses 4 plots, c'est ⚤ 3 qui va chercher les balles et les envoie à ⚤ 4. Le relais est effectué en tapant dans la main de ⚤ 3.

Arrêt du chronomètre lorsque ⚤ 4 est retourné dans son cerceau après avoir posé sa dernière balle.

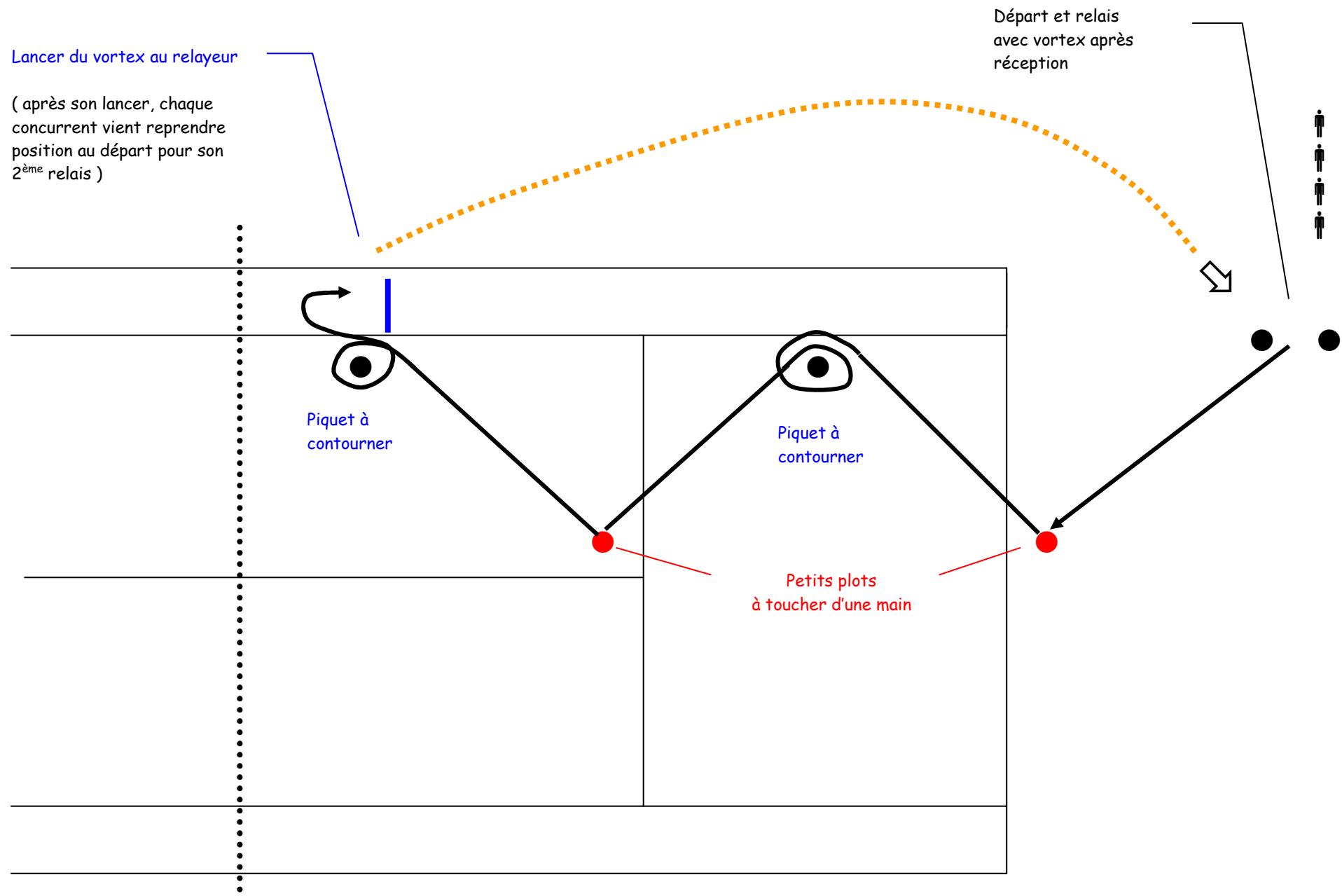
Si un ⚤ ne rattrape pas une balle, il doit impérativement aller la chercher et repasser dans son cerceau avant d'aller la poser sur un plot.



## Parcours – relais n°2 : Dribble



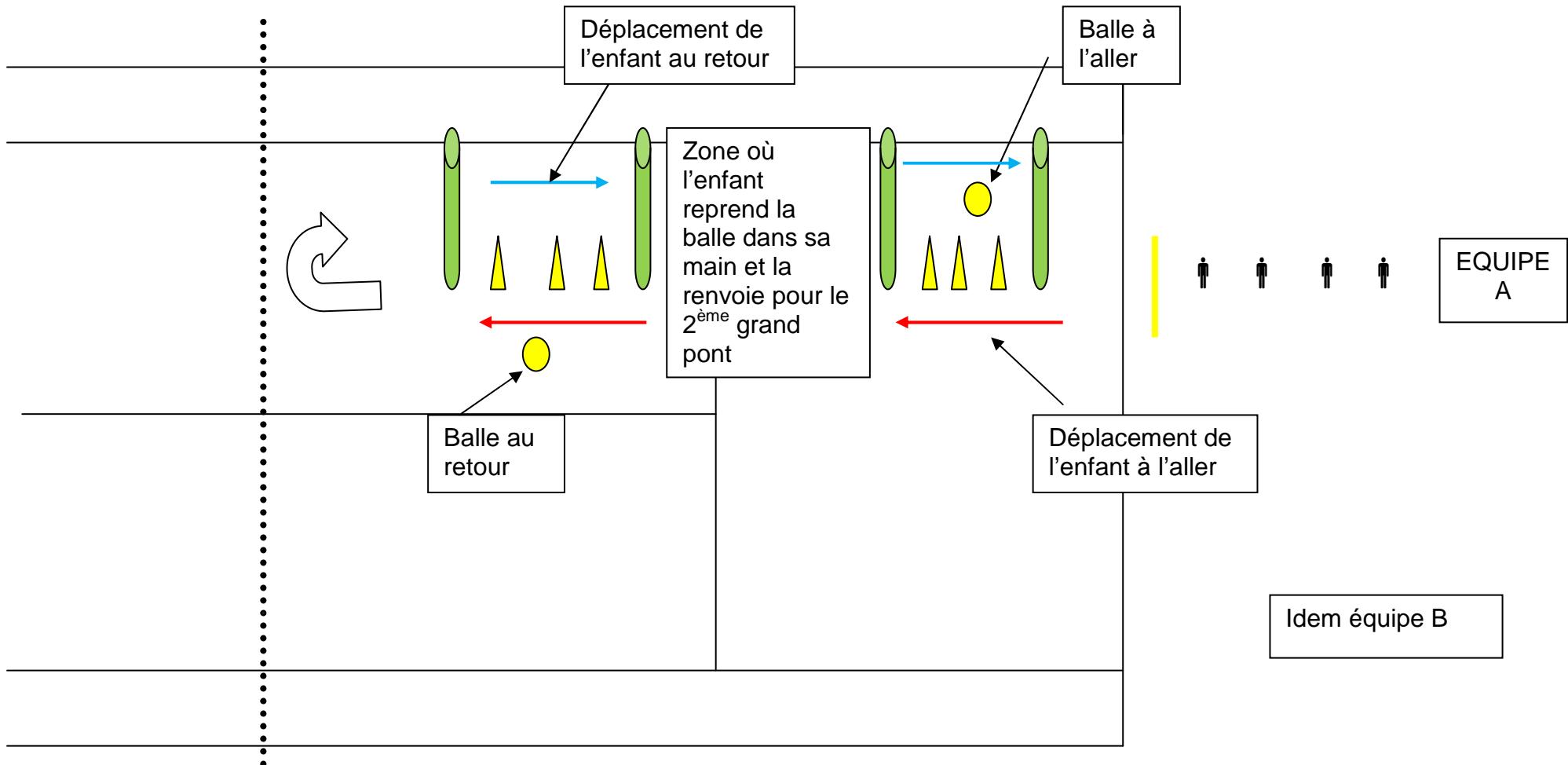
## Parcours – relais n°3 : Lancer



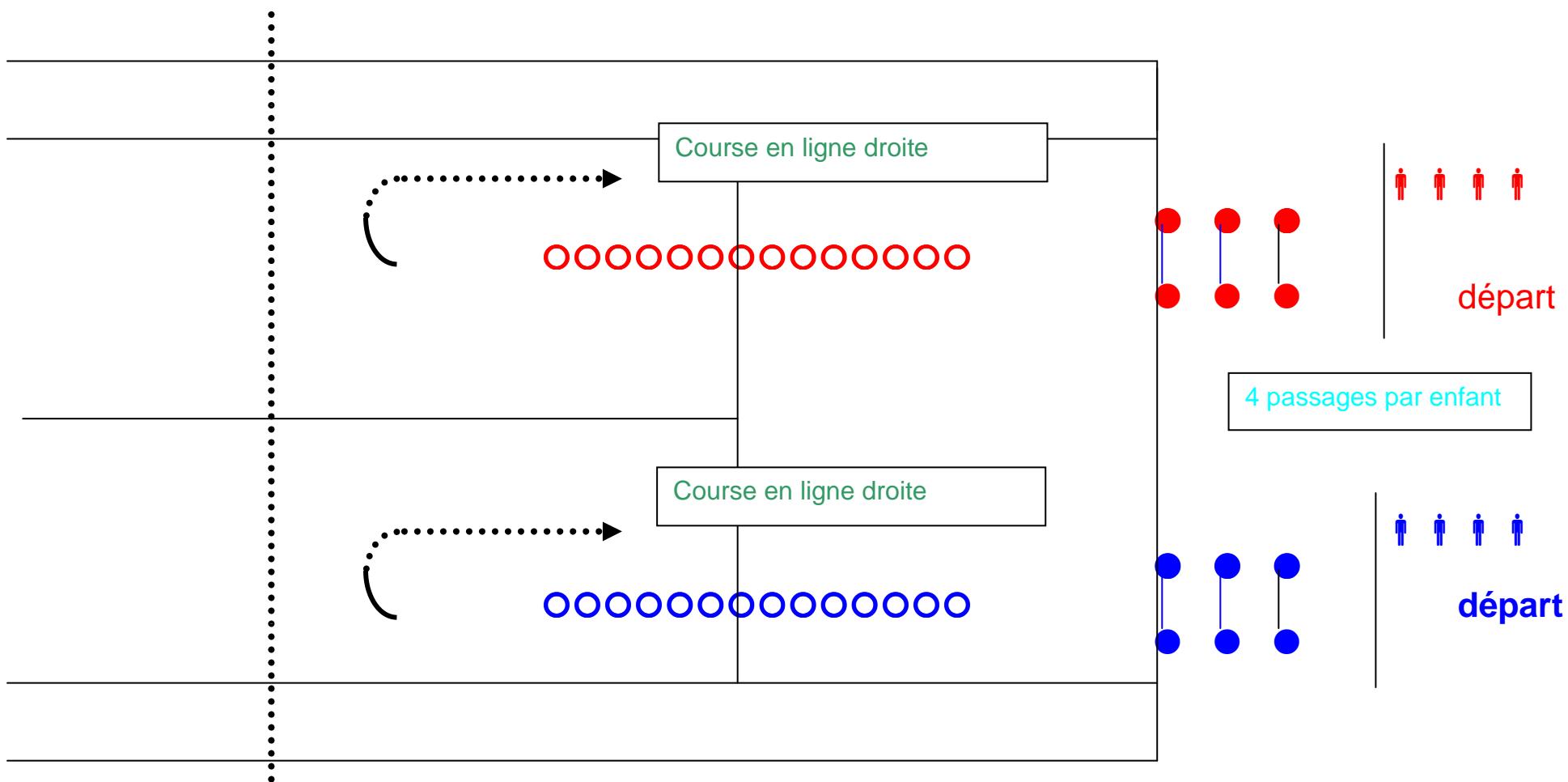
## Parcours – relais n°4 : Grand-pont

Chaque enfant effectue un parcours en faisant rouler une balle et en faisant un « grand pont » de part et d'autre de chaque obstacle. Chaque enfant effectue un aller –retour et tape dans la main de l'enfant suivant. Donc, chaque enfant fait 4 grand-ponts (2 à l'aller et 2 au retour).

Arrêt du chronomètre lorsque le dernier enfant a tapé dans la main du premier.



## Parcours – relais n°5 : Vitesse

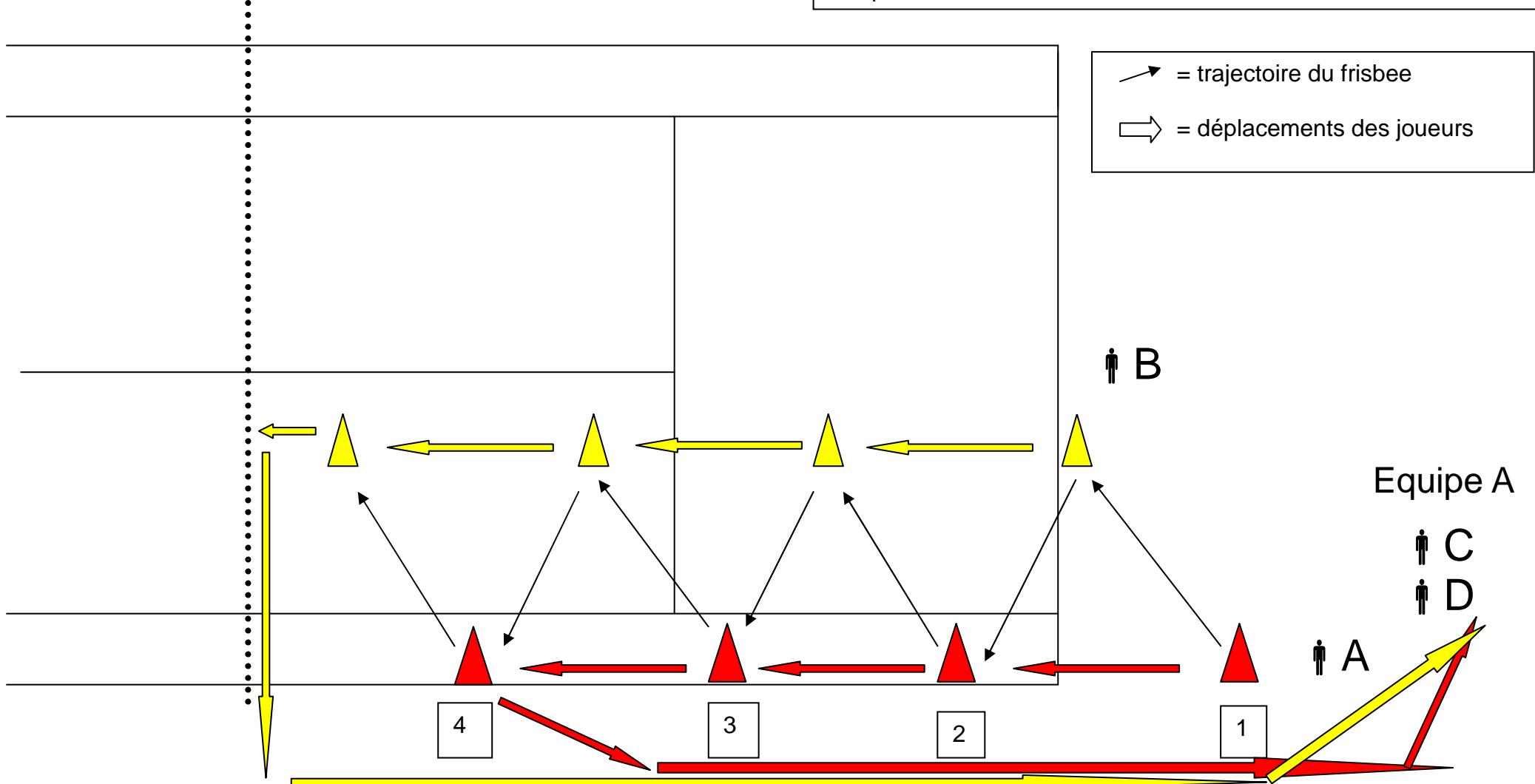


## Parcours – relais n°6 : Frisbee

■ A est sur le plot 1 et envoie le frisbee à ■ B. ■ A va sur le plot 2 et ■ B lui envoie le frisbee et ainsi de suite jusqu'au dernier plot jaune (près du filet).

■ B touche le filet avec la main et part en courant vers la position 1 pour donner le frisbee à la paire suivante ( ■ C et ■ D)  
2 parcours par enfant (1 rouge et 1 jaune).

Arrêt du chrono lorsque le dernier joueur a rapporté le frisbee à l'emplacement 1.



## Relais n°7 : La fusée

(cf. Test Physique – Balle orange)

- L'enfant lance une balle de tennis le plus loin possible, à bras cassé, sans élan, depuis la ligne de fond de court.
- Le nombre de points correspond à la zone atteinte.
- 2 essais, le meilleur est retenu.

