

À VOS MARQUES! PRÊTS? CERCEAUX!

MATÉRIEL

- Cerceaux (1 par équipe de 2 personnes).

DÉROULEMENT

- Diviser le groupe pour former des dyades parent-enfant. Possibilité de former un trio si nombre impair de participants.
- Remettre un cerceau par équipe.

MISE EN ACTION

1. Les participants sont appelés à faire passer le cerceau autour de leur partenaire comme si on leur enfilaient un chandail de la tête aux pieds. Lorsque le cerceau se trouve aux pieds du partenaire, les rôles s'inversent: la personne qui s'est fait passer le cerceau autour d'elle doit à son tour passer le cerceau autour de son partenaire.
2. Chacun des cerceaux passant de la tête aux pieds d'un participant est comptabilisé pour une répétition. L'objectif est de totaliser le plus de répétitions en 1 minute.
3. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
4. Refaire l'activité pendant 1 minute en essayant d'en faire plus que la première fois.
5. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
6. Répéter une dernière fois l'activité des cerceaux pour 1 minute.
7. Fin de l'activité. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.

