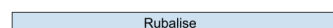
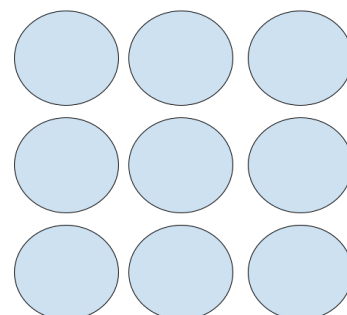




## Fiche technique du Relais

Nombre	Matériel
9	Cerceaux
3	Mini Cônes Bleus
3	Mini Cônes Rouges
1	bande de rubalise
1	Tampon



1. Installer les cerceaux comme un morpion
2. Mettre la rubalise pour déterminer la zone de départ
3. Former 2 équipes d'au moins 3 athlètes
4. Donner à chaque équipe 3 mini cônes d'une même couleur

### Déroulé

Objectif: aligner 3 mini-cônes d'une même couleur.

Au top départ, le premier athlète part déposer son Mini Cône dans un cerceau. Il revient vers son équipe et passe le relais au 2ème athlète en lui tapant dans la main. Le 2ème athlète court poser son Mini Cône et passe le relais au 3ème qui va lui aussi déposer son Mini Cône.

Quand tous les Mini Cônes sont posés, le 1er athlète retourne vers les cerceaux pour déplacer un Mini Cône.

Le relais se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe ait aligné horizontalement, verticalement ou en diagonale ses 3 Mini Cônes.

On peut complexifier l'exercice en:

- mettant plus ou moins de distance entre le départ et le morpion
- installant un zig zag avec des cônes entre le départ et le morpion
- ajoutant des obstacles: banc, haies, tapis avec roulade