

La Kours Goni

But du jeu : Effectuer le relais avant l'équipe adverse en sautant dans le sac.

Matériel : sacs goni, plots, craie.

Type de sol : gazon ou gazon synthétique

DÉROULEMENT :

- Tracez 1 ligne de départ et à 10 mètres de celle-ci placer le plot de contournement pour chaque équipe.
- Prendre 2 équipes.
- Les équipes se mettent en file indienne derrière la ligne de départ.
- Demandez aux 1ers joueurs de chaque équipe d'enfiler le goni.
- Au signal de départ, les 1ers joueurs doivent aller jusqu'au plot, le contourner et puis revenir à la ligne de départ en sautant dans leur sac goni. Ils passent ensuite le relais à leur camarade suivant en leur tapant dans la main.



La première équipe dont tous les joueurs ont effectué le relais a gagné