

Dur13c ★★★★★

OBJECTIF : Gérer son effort et son allure de course au bénéfice d'une équipe

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * 20 objets à déplacer
- * 14 plots
- * 1 chrono
- * 6 cerceaux
- * 2 mini haies



CONSIGNES :

Au signal, chaque équipe s'engage sur le circuit pour faire le plus de tours possible dans le temps de jeu imparti.

A chaque passage dans sa base, chaque coureur prend un objet de la couleur de son équipe.
A l'issue du temps de jeu, l'équipe qui a le plus d'objets l'emporte.

1 fois 10'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Être toujours en mouvement.
Prendre un papier à chaque tour dans sa base.
Contourner toutes les bases adverses.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Maintenir l'effort pour le résultat de l'équipe.

ASTUCES :

Contourner les bases adverses et entrer dans sa base pour prendre un papier de couleur.
Variante possible : marche athlétique. (exemple repris sur la vidéo).
Installer des obstacles sur le parcours pour diversifier le travail et améliorer la maîtrise de course.