

Dur2a ★★★★★

OBJECTIF : Adapter son allure à l'environnement

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * 1 banc
- * 8 plots
- * 4 poteaux
- * 3 mini haies
- * 1 elastique



CONSIGNES :

A : fais le plus de tours possible pendant le temps de jeu.
pars quand le précédent est au 2è "obstacle".

B : recommence dans le sens opposé sur le même parcours.

4 fois 3'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Adapter l'allure et le déplacement à l'environnement imposé par le parcours.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Retenir le nombre de tours effectué sur chaque parcours pendant le temps imparti.

ASTUCES :

2 équipes par parcours pouvant partir de 2 endroit différents.

Il peut y avoir différents parcours, chaque équipe devant essayer chaque parcours.

On peut varier les obstacles sur les différents parcours.