

Dur5a ★★★★★

OBJECTIF : Trouver et maintenir une allure de groupe

RESSOURCES : ENDURANCE / COORDINATION / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * 15 cordes à sauter
- * 10 plots
- * 1 chronomètre



CONSIGNES :

Chaque groupe évolue successivement sur le parcours en tenant la corde ou la perche.

1/ en marchant rapidement (2 fois 3')

2/ en courant (2 fois 3')

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- * Tenir la corde / la perche en permanence.
- * Respecter l'allure demandée.
- * Respecter le sens de circulation.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Développer un esprit de groupe en tenant compte de chaque équipier.

ASTUCES :

6 enfants par corde/perche, placés alternativement d'un côté et de l'autre.
Varier la forme des parcours, utiliser le profil naturel du terrain.