

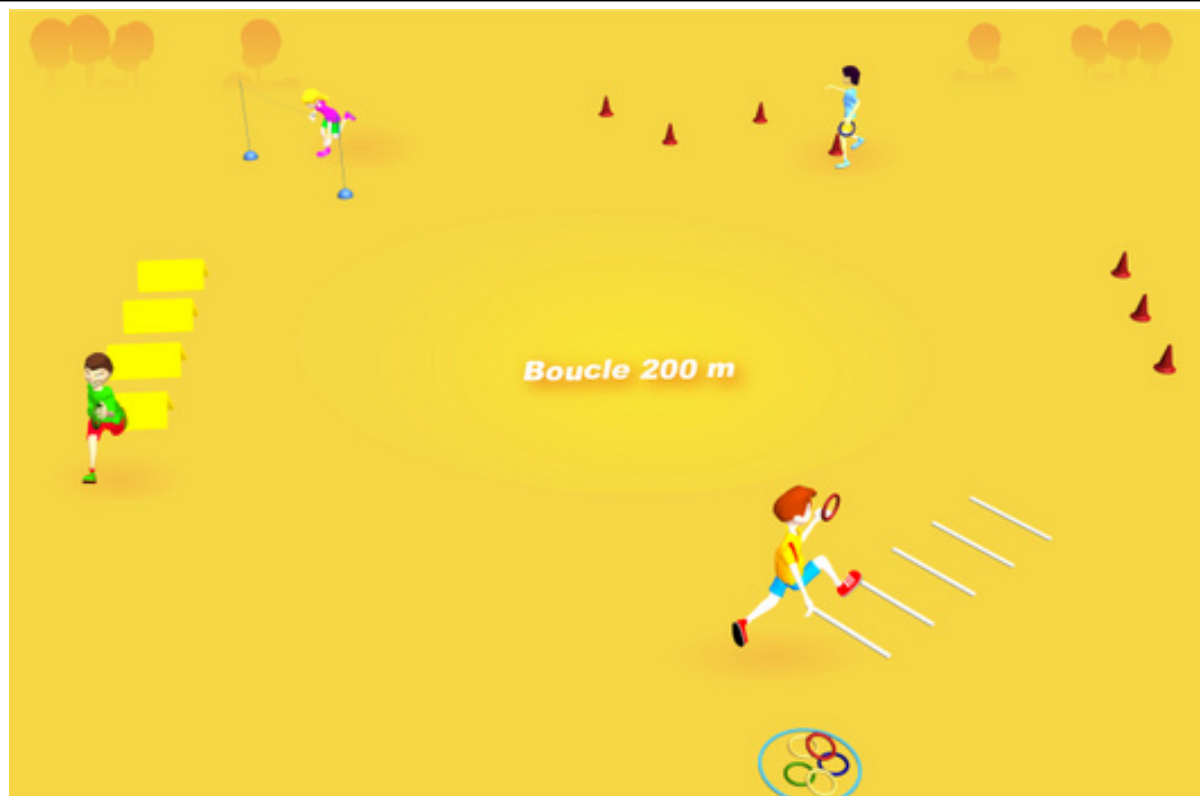
Dur7b ★★★★★

OBJECTIF : Découvrir et adopter diverses allures de déplacements

RESSOURCES : ENDURANCE / COORDINATION / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * 1 cerceau
- * 5 anneaux
- * 4 mini haies
- * 8 plots
- * 2 poteaux
- * 5 lattes de haies
- * 1 chrono



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.

C/ et D/ idem A/ et B/ sur un autre type de parcours ... etc

1 fois 3' 1 fois 4' 1 fois 5'.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

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

COMPORTEMENT ATTENDU :

Ne pas s'arrêter de toute la durée du jeu.
Prendre un seul objet à la fois.

ASTUCES :

Matérialiser une boucle relativement longue (environ 300 m)
Possibilité d'organiser sous forme de relais.
Jeu par équipe (expl : 4 équipes de 6)