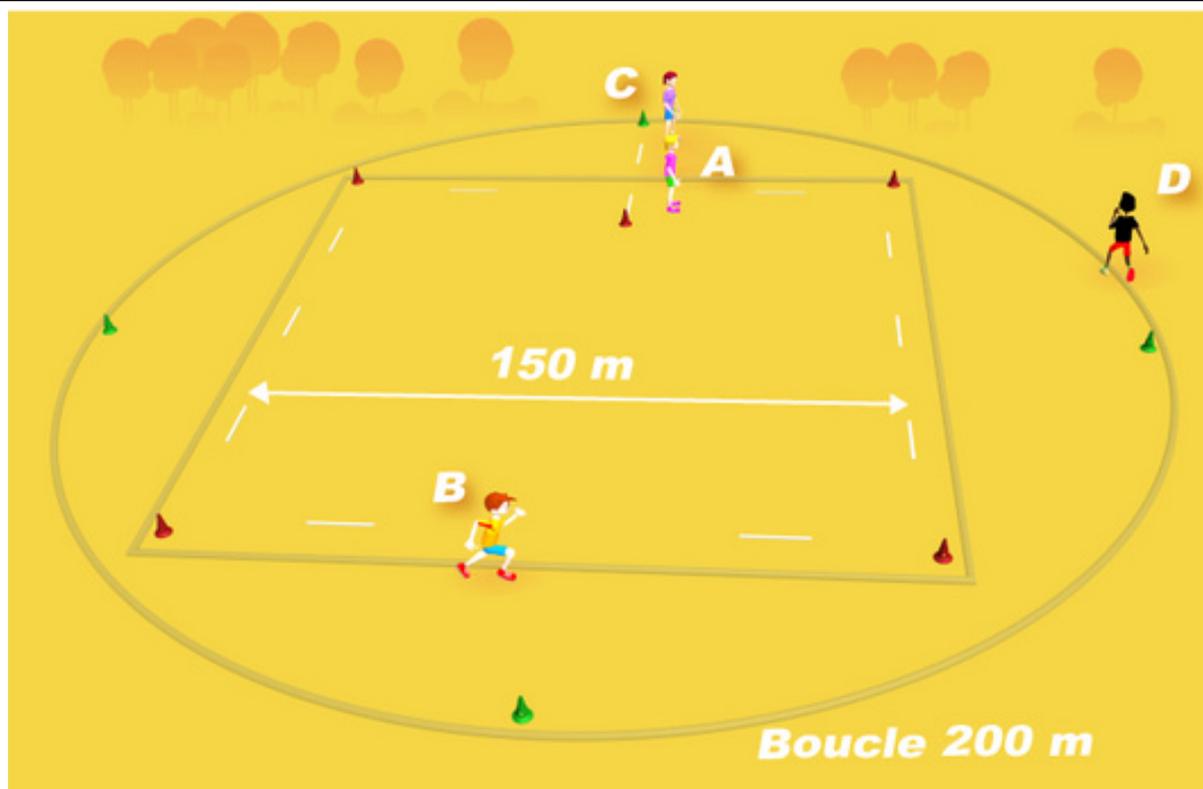


## Dur9b ★★★★★

**MATÉRIEL**  
\* 10 plots  
\* 1 chronomètre

**OBJECTIF :** Gérer l'alternance effort - récupération sur des allures libres

**RESSOURCES :** ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



### CONSIGNES :

A : fais un tour en courant et passe le relais à B

Quand A cours, B récupère et inversement.

4 fois 6'.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Ne s'arrêter qu'après avoir passé le relais.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Adapter l'allure de course pour que la récupération soit suffisante et permette de repartir.

### ASTUCES :

Par 2 de niveau homogène. Chaque groupe part d'un plot différent.

Dédoubler le sens de course ou le nombre de parcours pour faire travailler tous les enfants en même temps.