Dur5a ★☆☆☆☆

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

OBJECTIF : Trouver et maintenir une allure de groupe

RESSOURCES : ENDURANCE / COORDINATION / COLLECTIF

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.