

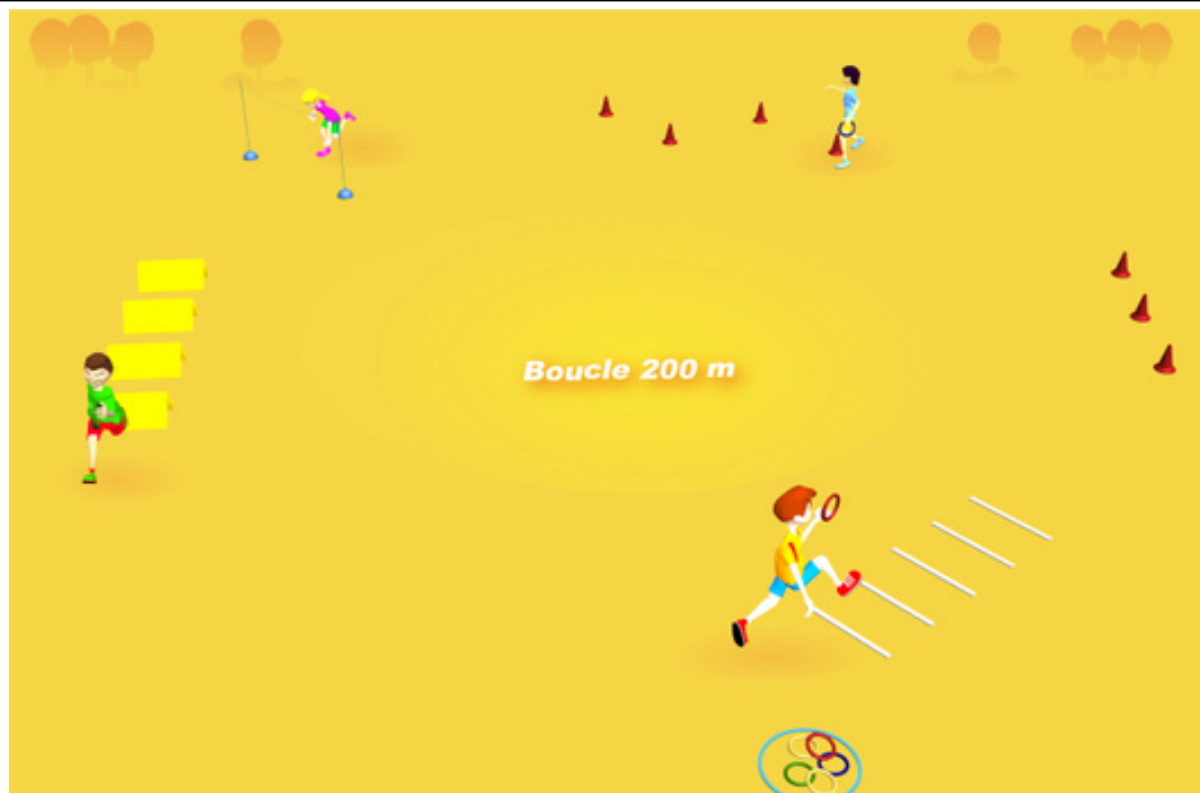
## Dur7b ★★★★★

**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)