

Dur8b ★★☆☆☆

MATÉRIEL

* 12 plots

* 1 chrono

OBJECTIF : Adapter l'allure à une contrainte

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF



CONSIGNES :

Le meneur est en tête de file et indique l'allure à respecter selon les consignes.

A chaque plot et donc à chaque changement d'allure, le dernier de la file passe en tête et devient meneur.

1 fois 4'

1 fois 5'

1 fois 4'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Adapter l'allure et le déplacement à ceux du meneur.

Changer d'allure à chaque plot (marche, marche rapide, course lente, course soutenue).

COMPORTEMENT ATTENDU :

Retenir le nombre de tours effectués sur chaque parcours pendant le temps de jeu.

ASTUCES :

On peut dédoubler le parcours, le sens de circulation pour augmenter la quantité d'action

On peut faire par équipe, groupes de niveau ...