

## Dur13c ★★★★★

**OBJECTIF :** Gérer son effort et son allure de course au bénéfice d'une équipe

**RESSOURCES :** ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

### MATÉRIEL

- \* 20 objets à déplacer
- \* 14 plots
- \* 1 chrono
- \* 6 cerceaux
- \* 2 mini haies



### CONSIGNES :

Au signal, chaque équipe s'engage sur le circuit pour faire le plus de tours possible dans le temps de jeu imparti.

A chaque passage dans sa base, chaque coureur prend un objet de la couleur de son équipe.  
A l'issue du temps de jeu, l'équipe qui a le plus d'objets l'emporte.

1 fois 10'

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Être toujours en mouvement.  
Prendre un papier à chaque tour dans sa base.  
Contourner toutes les bases adverses.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Maintenir l'effort pour le résultat de l'équipe.

### ASTUCES :

Contourner les bases adverses et entrer dans sa base pour prendre un papier de couleur.  
Variante possible : marche athlétique. (exemple repris sur la vidéo).  
Installer des obstacles sur le parcours pour diversifier le travail et améliorer la maîtrise de course.