

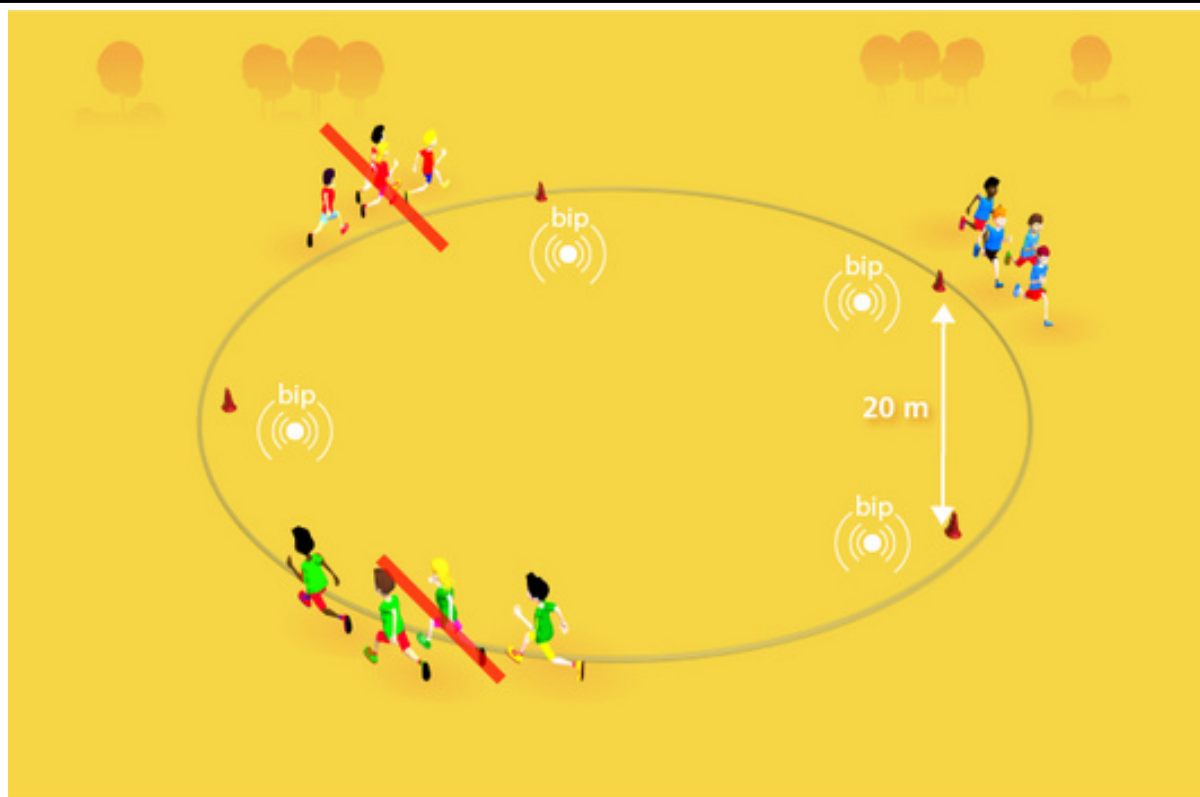
Dur14c ★★★★★

MATÉRIEL

- * 8 plots
- * 1 chrono
- * 1 sifflet

OBJECTIF : Identifier et régulariser son allure de course.

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / CITOYEN



CONSIGNES :

Au signal, cours en adaptant ton allure à celle des bips sonores.

Au signal de fin de course, retiens le nombre de tours parcourus et repère ta zone d'arrivée.

Recommence en essayant de finir chaque fois dans la même zone.

3 fois 3'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Être au niveau d'un plot à chaque "bip" sonore.

Retenir le nombre de tours effectués et la zone d'arrivée atteinte en fin de course.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Accélérer ou ralentir pour être au niveau du plot à chaque bip sonore.

Si en avance, attendre le bip au niveau du plot.

Si en retard, rattraper le retard au plot suivant.

ASTUCES :

Peut se faire en binôme (A court quand B récupère et inversement) : celui qui ne court pas aide son partenaire à régler son allure sur celle des bips.