

## Dur15c ★★☆☆☆

### MATÉRIEL

- \* 4 tapis
- \* 12 lattes de haies
- \* 2 mini haies
- \* 1 chrono

**OBJECTIF :** Adapter le type de déplacement et d'allure aux contraintes environnementales

**RESSOURCES :** ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



### CONSIGNES :

A/ B/ C/ D : place-toi sur ta ligne de départ. Au signal, fais le plus de tours possible en adaptant ta course aux obstacles rencontrés.

2 fois 5'.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Maintenir l'effort tout le temps du jeu.  
Ne pas contourner les obstacles.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Faire de petits appuis brefs sur la braise.  
Faire des pas de géant dans le sable mouvant.

### ASTUCES :

Varié l'aménagement et la forme du parcours.  
Réaliser la situation sous forme de relais.