

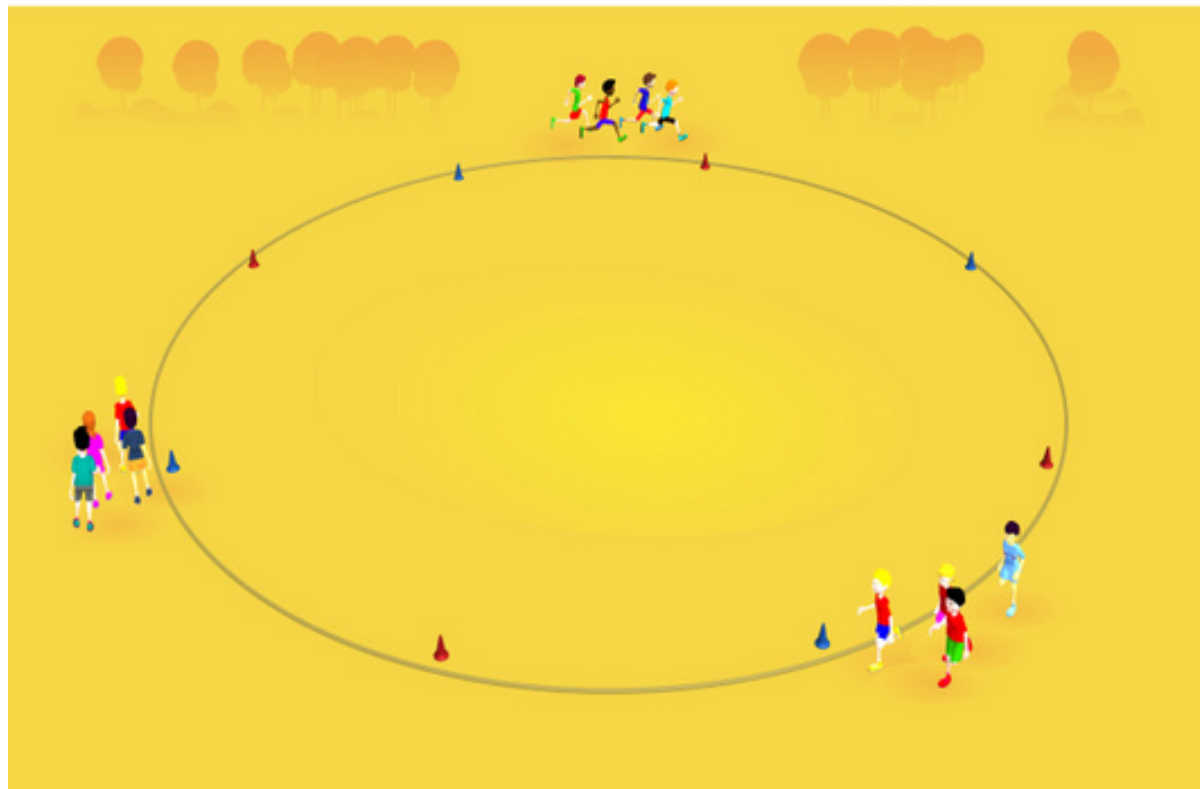
Dur16c ★★☆☆☆

MATÉRIEL

- 8 plots,
- 1 Chrono
- 1 sifflet

OBJECTIF : Réguler l'allure de course. Courir groupé en maintenant l'allure imposée

RESSOURCES : ENDURANCE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

Au signal, chaque groupe commence à courir en adaptant son allure à celle du meneur.

Chaque minute, le meneur passe en fin de file et le second devient meneur à son tour. Il choisit alors son allure, différente de celle du meneur précédent. (marche athlétique, trot, course soutenue, marche de récupération...)

2 fois 6'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Rester groupé par équipe.

Calquer son allure sur celle du meneur.

Changer de meneur à chaque signal sonore.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Le nouveau meneur doit trouver son allure dès qu'il est en position.

ASTUCES :

Varié la forme du parcours / Ajouter du matériel.

Utiliser le profil naturel du terrain (arbres, pentes, côtes...)