

## Dur17c ★★★★★

**OBJECTIF :** Adapter son allure à la distance parcourue et à l'allure des autres.

**RESSOURCES :** COORDINATION / ENDURANCE / COLLECTIF

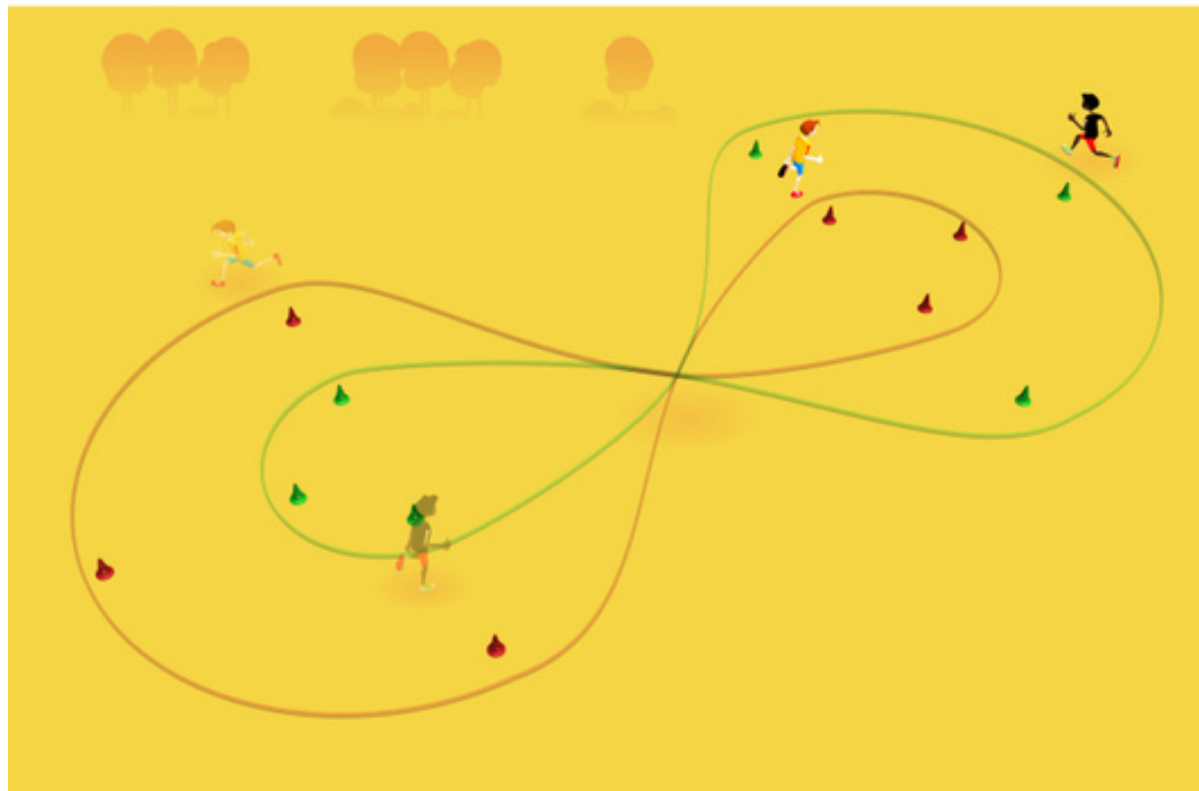
### MATÉRIEL

\* 20 coupelles

\* lattes ou mini haies (atelier bonus)

\* vortex et cible (atelier bonus)

\* 1 chrono



### CONSIGNES :

Pars avec ton équipe sur la petite boucle verte et reviens au point central en même temps que les autres équipes; Puis, pars sur la grande boucle verte et reviens au point central en même temps que les autres équipes. Même chose sur les boucles rouges.

Enchaîne une petite boucle, une grande boucle etc... jusqu'à la fin du temps de course  
4 fois 3 minutes.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Reste groupé sur les parcours.

Enchaîner l'alternance petites et grandes boucles.

Arriver groupés au point central, en même temps que les autres équipes.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Adapter son allure à celle des autres.

Avoir une allure fluide (en évitant les freinages, les temps d'arrêt et les accélérations brusques).

### ASTUCES :

On peut remplacer la course par de la marche athlétique.

On peut installer des ateliers d'habileté motrice, avec attribution de points pour l'émulation des équipes.