

Dur18c ★★★★★

OBJECTIF : Identifier ses progrès. Mesurer sa performance

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * 15 objets à déplacer
- * 6 cerceaux
- * 2 mini haies
- * 1 chrono



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 :

Etre toujours en mouvement.

Prendre un objet à chaque tour dans sa base.

Contourner toutes les bases adverses.

COMPORTEMENT ATTENDU :

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

ASTUCES :

Varié la forme et l'aménagement du parcours.