

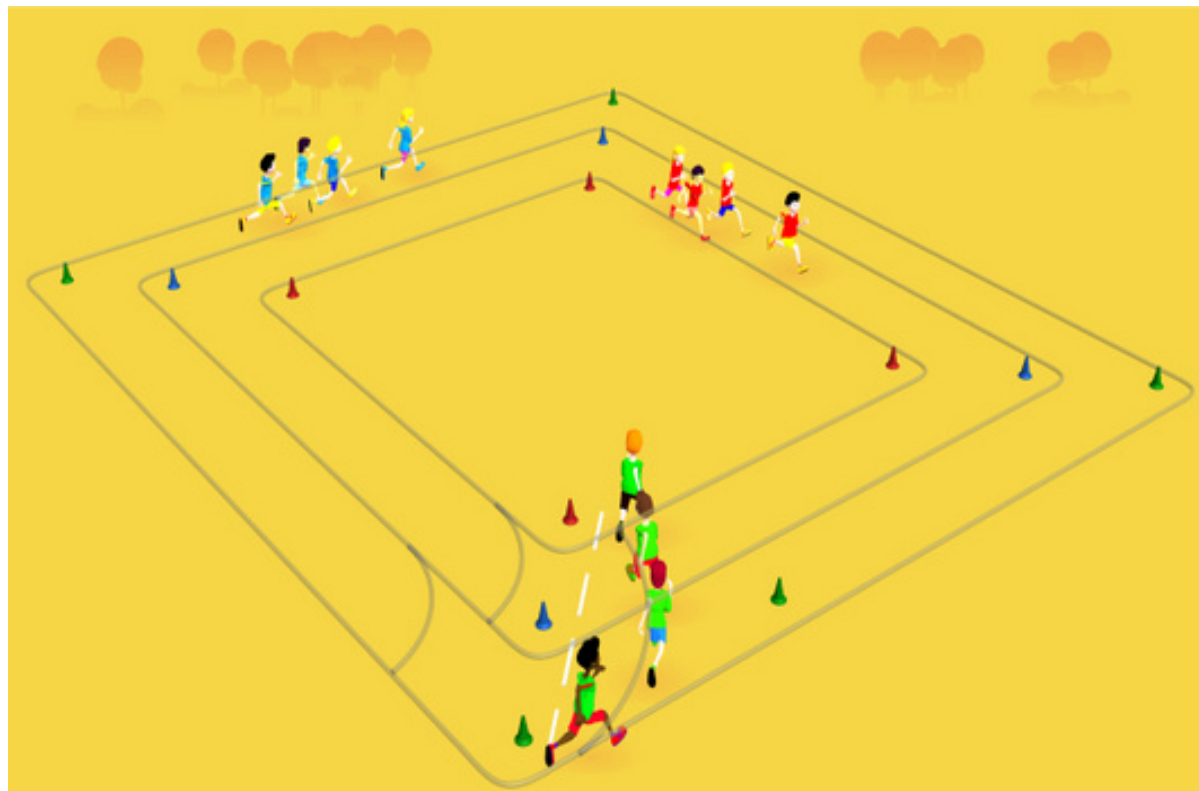
## Dur19d ★★★★★

**MATÉRIEL**

- 13 plots  
- 1 chrono

**OBJECTIF :** Mesurer sa performance, la stabiliser ou l'améliorer

**RESSOURCES :** ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



### CONSIGNES :

Au signal:

Fais 3 tours en courant sur la grande boucle, puis 3 tours sur la moyenne et enfin sur la petite.

A l'issue du temps de course:

Note sur quelle boucle tu t'es arrêté et combien de tours tu as fait sur cette boucle etc...

3 fois 6'

Tente d'améliorer ta performance la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> fois 6'.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Maintenir une allure de course.

Améliorer sa performance la 2<sup>e</sup> et/ou 3<sup>e</sup> fois 6'.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Avoir une allure la plus fluide possible (pas en dent de scie).

### ASTUCES :

A l'issue de cette séance, identifier 3 groupes de niveaux utiles pour les séances suivantes.