

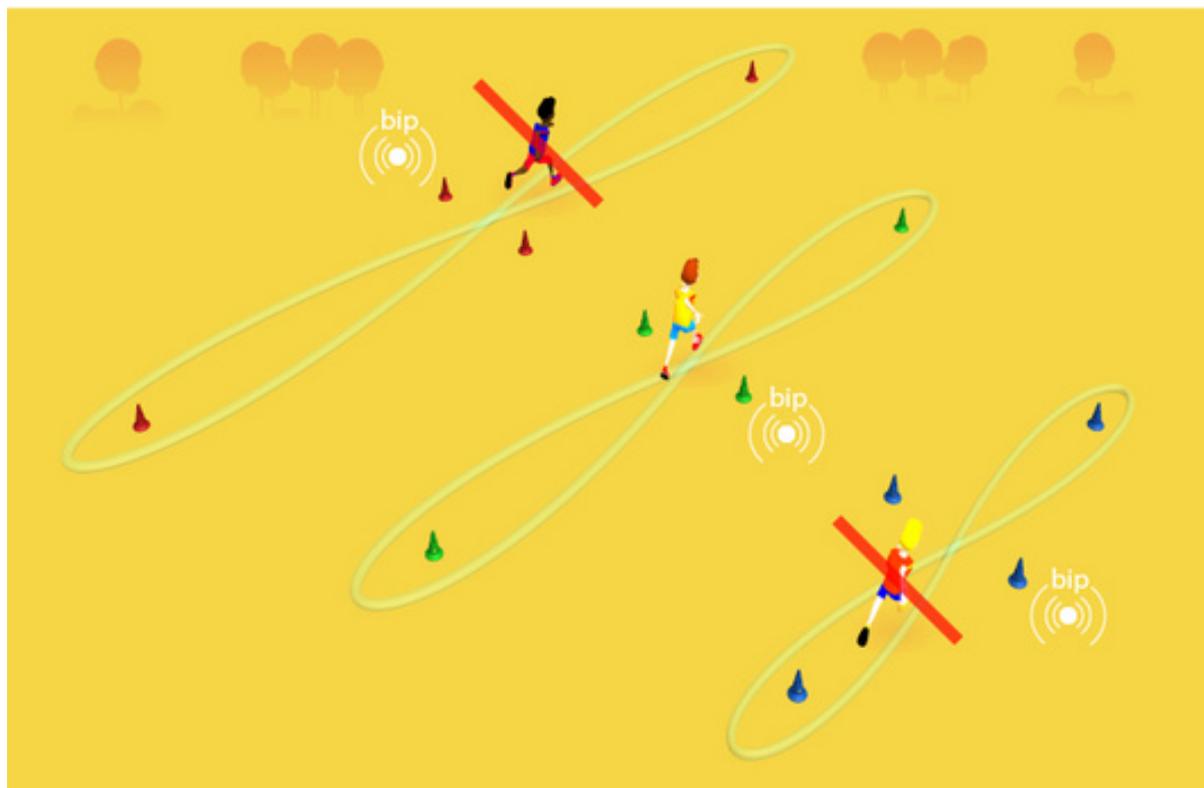
Dur20d ★★★★★

OBJECTIF : Réguler son allure de course pour adopter celle de son partenaire

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * 16 plots,
- * 1 chronos
- * 1 sifflet
- * lignes de couleur



CONSIGNES :

Au signal:

3 groupes de niveau courent sur des circuits symétriques (rouge, vert, bleu). Les 3 groupes doivent courir, faire le tour des plots et se croiser en même temps à l'intersection des circuits.

2 fois 7'.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Courir en groupe, sans s'arrêter.

Passer en même temps que les autres équipes à l'intersection du circuit.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Adapter son allure à celle de son groupe et à celle de l'équipe associée.

Comptabiliser le nombre de tours faits en 7'.

ASTUCES :

Les groupes de niveaux permettant d'associer des équipes seront issus des évaluations de la séance précédente. Ils sont répartis sur 3 parcours de distances différentes.

La grande boucle nécessite une allure plus soutenue; la petite boucle permet une allure plus mesurée.