

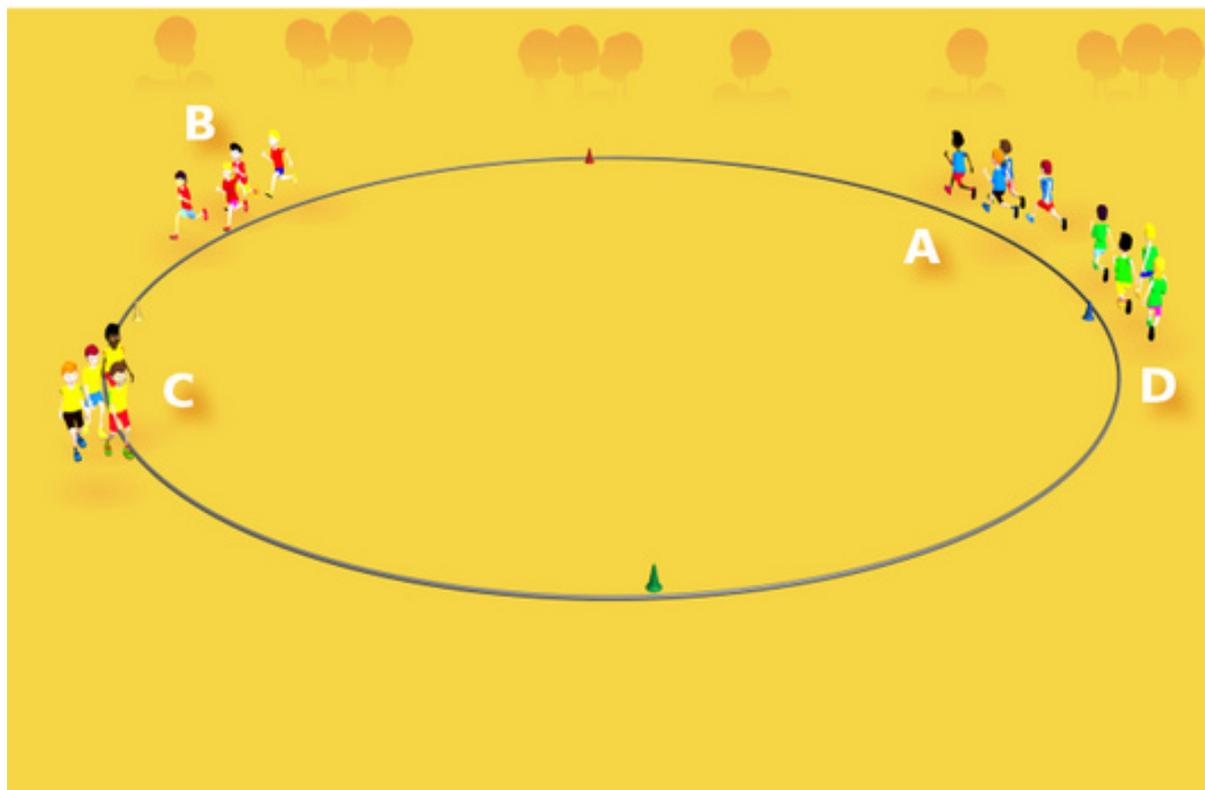
Dur21d ★★☆☆☆

MATÉRIEL

- 6 plots,
- 1 chrono

OBJECTIF : Courir et marcher groupés, maintenir son allure.

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF



CONSIGNES :

Au signal, le groupe

- A part en courant sur la boucle
- B C et D partent en marchant sur la boucle.

Quand A a fait 1 tour et a rattrapé un groupe, il se met à marcher.
Le groupe rattrapé se met alors à courir. etc... avec les autres groupes

Et ainsi de suite pendant 6 minutes.

Temps total de l'exercice: 3 X 6 '

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Changer d'allure au bon moment.

Maintenir une allure régulière.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Courir et marcher en groupe.

Comptabiliser le nombre de tours effectués en courant.

Reproduire ou améliorer la performance initiale.

ASTUCES :

On peut s'aider des groupes de niveaux établis en première séance.

On peut matérialiser le parcours.