

## Dur22d ★★☆☆☆

**OBJECTIF :** Adapter son déplacement aux contraintes de l'environnement

**RESSOURCES :** ENDURANCE / COORDINATION / AFFECTIF

### MATÉRIEL

- \* 14 plots
- \* 4 tapis
- \* 1 banc
- \* 15 lattes de haies
- \* 1 chrono



### CONSIGNES :

Au signal, pars en courant sur le parcours en adaptant ton allure aux obstacles rencontrés.

2 x 8'      récup= 2'

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

S'adapter aux contraintes du parcours et réaliser un maximum de tours.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Adapter l'allure de course pour que la récupération soit suffisante et permette de repartir.

On peut travailler en binôme par intermittence (l'un court, l'autre récupère). Dans ce cas, le temps de travail sera de 2x12' récupération : 2'.

### ASTUCES :

On peut travailler en binôme par intermittence (l'un court, l'autre récupère). Dans ce cas, le temps de travail sera de 2 fois 12' avec 2' de récupération.