

Dur23d ★★★★★

OBJECTIF : Adapter son déplacement aux contraintes de l'environnement

RESSOURCES : ENDURANCE / COORDINATION / AFFECTIF

MATÉRIEL

- * 12 plots
- * 1 chrono
- * 14 lattes de haies
- * 4 mini haies
- * 4 tapis



CONSIGNES :

A/ B/ C/ D/ : place-toi sur ta ligne de départ. Au signal, engage-toi sur le parcours en adaptant ta course aux obstacles rencontrés.

2 fois 8' récupération: 2'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Maintenir l'effort tout le temps du jeu.
Ne pas contourner les obstacles.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Retenir le nombre de tours effectué sur chaque parcours pendant le temps imparti.

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.