

Dur25e ★★★★★

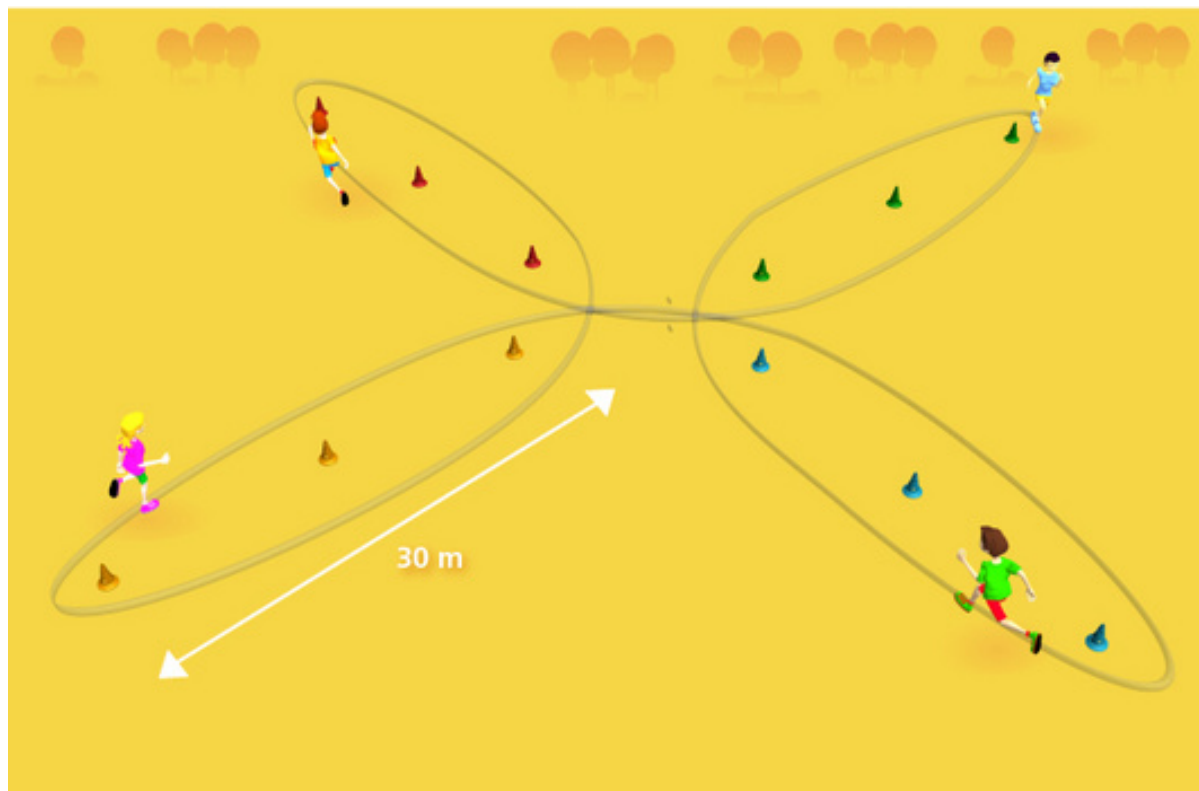
OBJECTIF : Identifier des groupes de niveaux
performance

Mesurer une

MATÉRIEL

- * 10 plots,
- * 1 chrono
- * lignes de couleurs

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :

Au signal :

- 1/ fais l'aller/retour en courant sur la 1ère branche;
- 2/ marche sur la zone de récupération (intersection des 4 branches).
- 3/ fais l'aller retour en courant sur la 2è branche;
- 4/ marche sur la zone de récupération etc... sur les autre branches.

Compte le nombre de branches que tu as parcouru dans le temps imparti.

3 fois 5'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Alterner "allure de course" sur les branches et "allure de marche" sur la zone de récupération.

Retenir le nombre de branches parcourues.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Trouver un équilibre dans l'allure de course.

ASTUCES :

On peut travailler en binôme par intermittence (l'un court, l'autre récupère). Dans ce cas, le coureur enchaîne les 4 branches en courant, puis passe le relais au suivant. 3 fois 8'.