

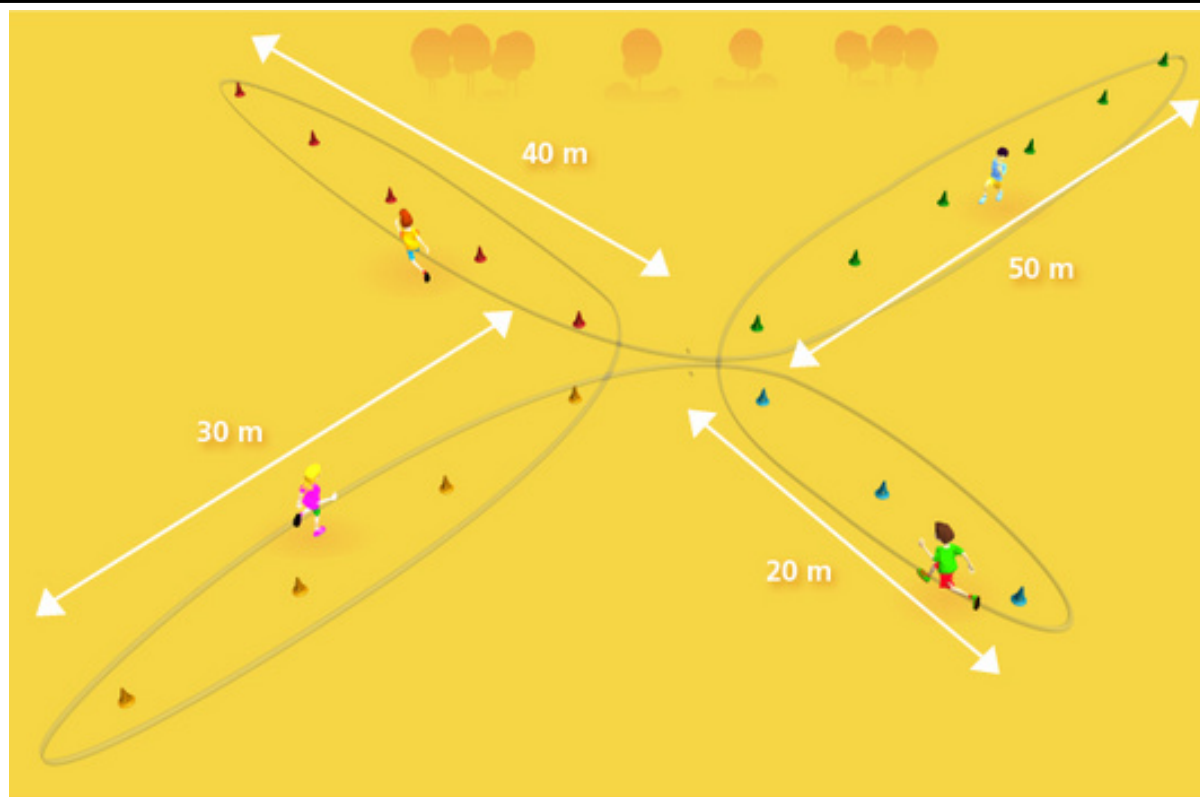
Dur26e ★★★★★

OBJECTIF : Améliorer une performance collective

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

MATÉRIEL

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



CONSIGNES :

Place toi sur la branche de départ correspondant à ton groupe de niveau

Au signal :

- 1/ fais l'aller retour en courant sur la 1ère branche
- 2/ marche sur la zone de récupération
- 3/ fais l'aller retour en courant sur la 2ème branche,
- 4/ marche sur la zone de récupération etc... sur les autres 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.

Soutenir et trouver un soutien de la part des autres coureurs du même niveau.

ASTUCES :

Exemple pour 4 groupes de niveaux:

La branche la plus longue pour le niveau le plus avancé
et décroissant jusqu'à

La branche la moins longue pour le niveau le moins avancé.