

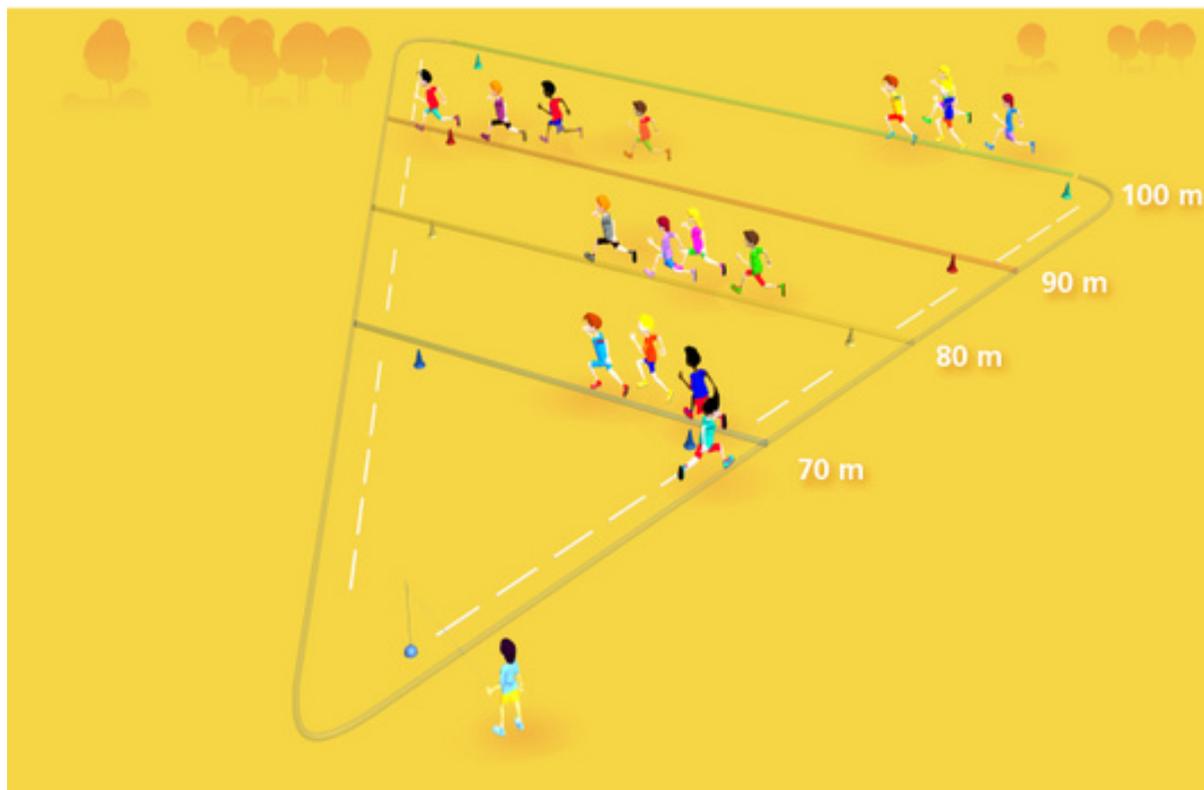
Dur27e ★★★★★

OBJECTIF : Adapter l'allure à une cadence

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF

MATÉRIEL

- 10 plots
- Chronos
- Lignes de couleurs
- Balises et piquets



CONSIGNES :

Au signal, chaque groupe évolue sur sa boucle en fonction d'un niveau prédéterminé.

Le portier : selon le timing proposé en astuce (cf organisation) ouvre et ferme la porte commune.
Le groupe: quelque soit la boucle, franchis la porte avant qu'elle ne se referme.

3 fois 6'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Passer la porte quand elle est ouverte.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Adapter l'allure à la cadence de plus en plus rapide du portier.
Adapter l'allure pour ne pas arriver devant une porte fermée (trop tôt ou trop tard).
Durer le plus longtemps possible

ASTUCES :

OUVRE	FERME
1'	1'05
1'55	2'
2'45	2'50
3'30	3'35
4'10	4'15
4'45	4'50
5'15	5'20
5'40	5'45
6'	