

## Dur28e ★★★★★

**OBJECTIF :** Adapter le déplacement aux contraintes d'un parcours

**RESSOURCES :** ENDURANCE / COORDINATION / AFFECTIF

### MATÉRIEL

- \* 4 lots
- \* 1 chrono
- \* 2 mini haies
- \* 8 lattes de haies
- \* 8 cerceaux
- \* 3 tapis



### CONSIGNES :

Au signal, pars en courant sur le circuit en adaptant ta course aux contraintes matérialisées et ce, malgré la fatigue.

2 fois 9'      récup = 2'

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

S'adapter aux contraintes du parcours.  
Conserver une allure de course la plus fluide possible.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Conserver une allure de course la plus fluide possible.

### ASTUCES :

Utiliser le profil naturel du terrain (arbres, pentes, côtes...)  
Varier l'aménagement, la forme et les difficultés du parcours.