

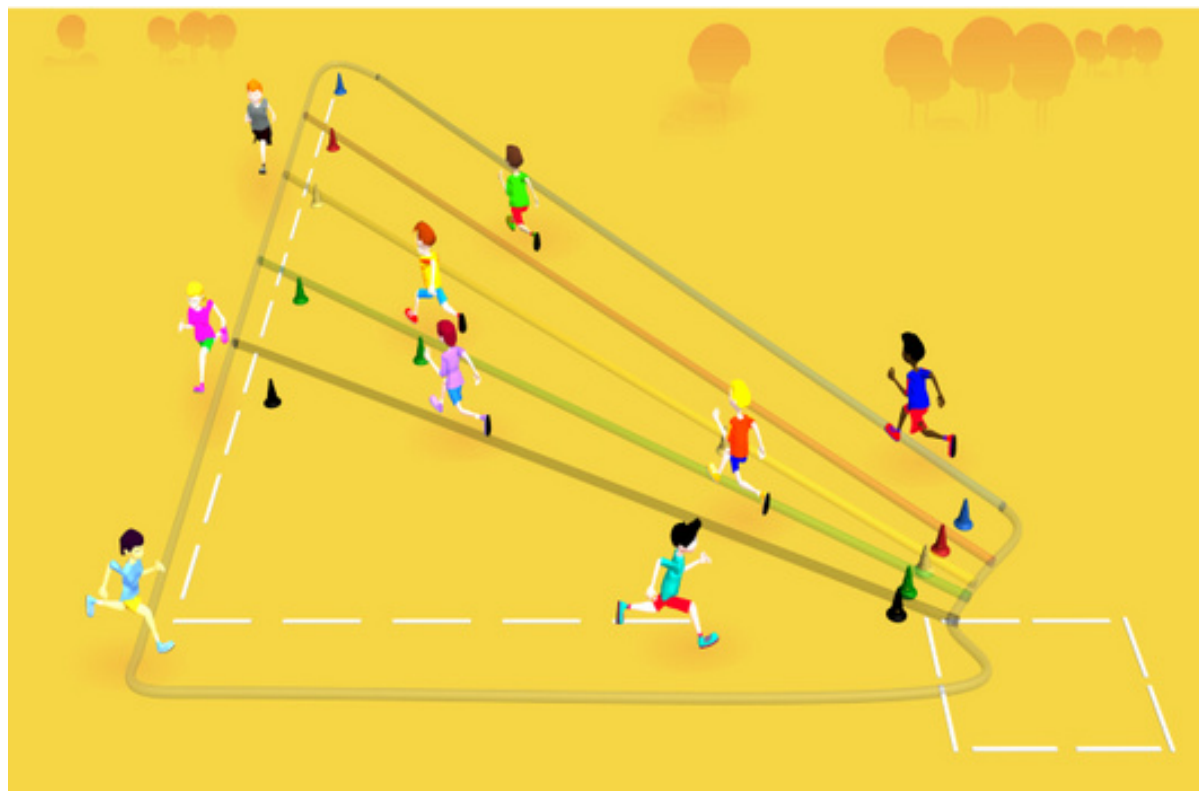
Dur29e ★★★★★

OBJECTIF : Associer un temps de course à une distance parcourue

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF

MATÉRIEL

- * 12 plots,
- * 1 chronomètre,
- * Lignes de couleur



CONSIGNES :

Au signal:

Cours jusqu'au repère 1, reviens par la zone retour.

Cours jusqu'au repère 2, reviens par la zone retour.... etc jusqu'au repère le plus éloigné possible.

3 fois 6' récupération: 2'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Passer successivement à chaque repère et revenir par la zone retour à chaque fois.

Réussir à courir 3 fois 6' sans s'arrêter.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Reproduire ou améliorer la performance initiale.

ASTUCES :

Établir un contrat avec chaque enfant et l'ajuster avant chaque nouveau départ.