

Dur30e ★★★★★

MATÉRIEL

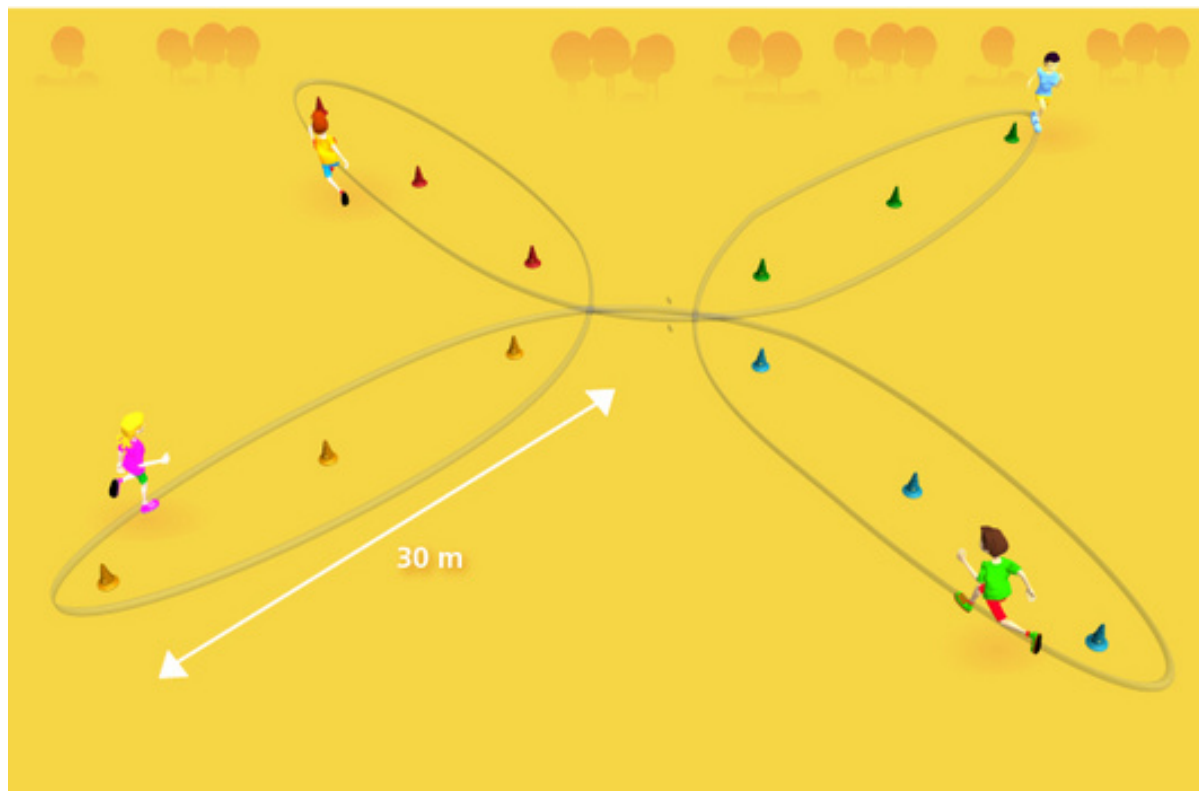
* 12 Plots

* 1 chrono

* lignes de couleur

OBJECTIF : Réaliser une performance individuelle en fonction de ses capacités

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :

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

Au signal :

Fais l'aller retour en courant sur chacune des branches en repassant toujours par leur intersection.

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

2 fois 9'
Avant de commencer l'épreuve, précise le nombre d'étoiles (4 branches) que tu estimes pouvoir parcourir en 9'.
Ajuste ton contrat si besoin est, pour la 2^e tentative de 9'.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Respecter le contrat passé avant le début de chaque temps de course.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Avoir conscience de ses possibilités et les exploiter.

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.