

## Dur3a ★★★★★

### MATÉRIEL

- \* 8 plots
- \* 1 sifflet
- \* 1 chrono

**OBJECTIF :** Réguler l'allure de course pour courir en groupe.

**RESSOURCES :** ENDURANCE / ÉQUILIBRE / COLLECTIF



### CONSIGNES :

Au signal, chaque groupe est guidé par un chef d'orchestre qui donne l'allure.

Un signal toutes les 30" indique qu'il faut changer d'allure (lent, vite, très vite).

4 fois 3'. Changer de chef d'orchestre à la moitié du temps de jeu (1'30).

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- \* Le chef d'orchestre est devant.
- \* Réagir vite au changement d'allure.
- \* Changer d'allure à chaque signal.
- \* Ne pas s'arrêter durant le temps de jeu.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Le chef d'orchestre maintient l'unité de son groupe et fait respecter les consignes.

### ASTUCES :

Il n'y a pas de circuit balisé, donc : délimiter une zone de libre circulation au delà de laquelle il est interdit de s'aventurer. On peut identifier plus facilement le chef d'orchestre en lui donnant un objet dans la main.