



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

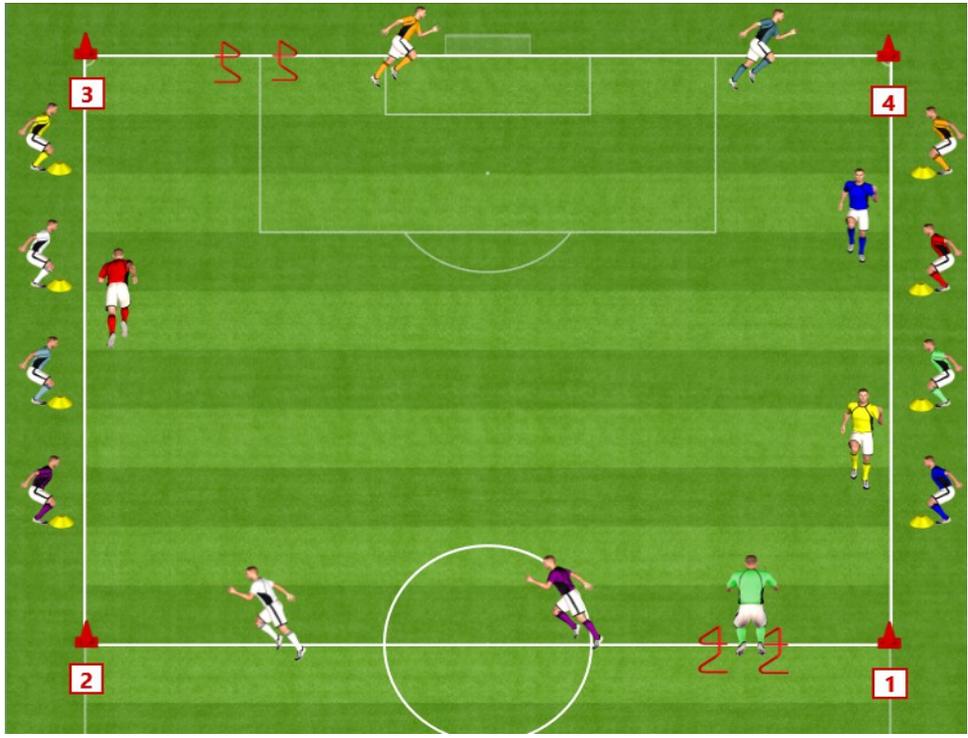
QUALITÉ

EXERCICE

ENDURANCE

DEMI-TOUR À 2



ORGANISATION					
MISE EN PLACE 	<p>Les joueurs sont répartis par binôme.</p> <p>Des coupelles symbolisent leur point de départ et l'exercice de la chaise (contre la main courante par exemple).</p> <p>4 cônes dans les coins du demi-terrain et 2 parcours de haies.</p>			<p><u>ATHLÉTIQUE</u></p> <p>Force Endurance Résistance</p>	
BUTS 	<p>Être le premier binôme à réaliser 10 tours d'un demi-terrain au total.</p> <p>Tout donner malgré l'accumulation de la fatigue.</p>			<p><u>DIMENSION</u></p> <p>Demi-terrain</p>	
RÈGLES 	<p>Pendant qu'un joueur réalise le demi-tour de terrain le plus rapidement possible (en franchissant les deux parcours de haies), son partenaire réalise l'exercice de la chaise contre la main courante autour du terrain.</p> <p>La durée de l'exercice de la chaise dépend du temps que met le partenaire pour couvrir la distance entre deux cônes rouges (exemple : du cône 1 à 3 pour les binômes oranges, rouges, verts et bleus) du cône 3 à 1 pour les binômes violets, gris, blancs et jaunes).</p> <p>Quand le joueur a fini son demi-tour, les rôles s'inversent .</p> <p>10 tours à réaliser par équipe : 5 chacun !</p>			<p><u>EFFECTIF</u></p> <p>Illimité Joueurs par 2</p>	
		<p><u>TEMPS DE TRAVAIL</u></p> <p>10 tours au total</p>		<p><u>TEMPS DE RÉCUP¹</u></p> <p>3 min et plus</p>	
		<p><u>SÉRIE</u></p> <p>1 à 2</p>		<p><u>CONSEIL</u></p> <p>Imposer des gages de plus en plus difficiles selon le classement final des binômes.</p>	
		<p>VARIABLES</p> <p></p>	<p>Enlever le parcours de haies.</p> <p>Remplacer la chaise par du renforcement du haut du corps.</p> <p>Remplacer le demi-tour à 2 par un autre parcours ou par un tour complet du terrain (ajuster la charge en fonction).</p>		