

Défi n°6 : le relais marche

Performance

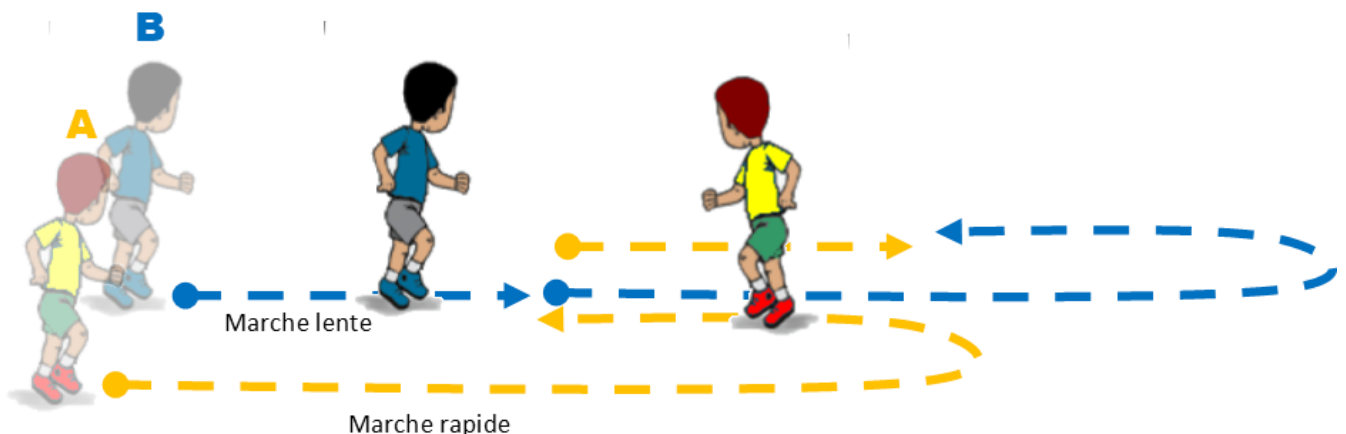
Défi à réaliser dans le cadre de l'attestation individuelle de déplacement : « Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie. »

Ce qu'il faut faire

A et **B** démarrent ensemble.

1. **A** marche rapidement 50 pas puis fait demi-tour ; **B** marche normalement.
2. Quand **A** et **B** se rencontrent, **B** poursuit son chemin en marche rapide sur 50 pas et **A** se retourne pour poursuivre en marche normale.

Et ainsi de suite en faisant attention à la sécurité si on est dans une rue.



Rôles à tenir : marcheur

Matériel : aucun