

LA COOP COURSE

1- IDENTIFIER SON PROFIL



« J'aime courir »

« Je cours mais sans plaisir »



« Je n'aime pas ça et je ne cours jamais »

2- CONSTITUER SON GROUPE

Mélange des profils en 4 équipes équilibrées



3- RESPECTER LES REGLES

Le groupe part avec un capital de 20 points bénéficiant à chacun des membres.

Le groupe doit :

1- Courir 20 min

2- Ne jamais se séparer, il faut donc adapter sa vitesse à l'autre. Groupe non soudé = -1 point/tour

3- Une personne est autorisée à marcher.
Si 2 personnes marchent : -1 point/tour



BILAN



: « J'ai encouragé mes camarades pour qu'on se surpasse »

3 équipes ont conservé les 20 points / 1 équipe à 19



: « J'étais soucieux de reprendre quand je marchais pour
Permettre à un autre de récupérer »

**L'ENTRAIDE PERMET DE
DECOUVRIR DE BELLES
RESSOURCES INDIVIDUELLES**

