



## SPRINT DE 40 VERGES

### Marche, course ou fauteuil roulant

#### *Activité :*

1. Franchis une distance de 40 verges (36,6 mètres) le plus rapidement possible en marchant, en courant ou en fauteuil roulant. Fais deux essais et note ton temps le plus rapide.
2. L'activité peut se faire à l'endroit de ton choix, et à l'intérieur ou à l'extérieur.
3. Soumets ton temps individuel le plus rapide, ou le temps total pour ton équipe en additionnant le temps des courses les plus rapides des membres.
4. Fais vérifier ton résultat par l'élève responsable et l'enseignant ou entraîneur responsable.

#### *Ce qu'il faut :*

- Des vêtements et chaussures appropriés
- Un chronomètre
- Un endroit vaste et dégagé

***Note aux élèves responsables et aux enseignants ou entraîneurs :*** N'hésitez pas à modifier l'activité au besoin pour assurer la participation de toutes les personnes intéressées.

C'est simple comme tout!

La sécurité passe avant tout. Assure-toi que l'activité est supervisée. N'oublie pas que plus d'élèves participent, plus vous gagnez de points!

**Le défi est lancé!**