



➤ OBJECTIFS



Réagir vite (vitesse de réaction).
Mise en action rapide (vivacité).

➤ MISE EN PLACE



2 joueurs en opposition.
Échelle de rythme ou barre pour travail d'appuis.
Ligne d'arrivée (bleue et rouge) à 5 mètres de chaque côté.

➤ BUT



Franchir la ligne en premier = **1 point**.

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION				FRÉQUENCE			
Vitesse Coordination					1	2	3	4
CHARGE					CHGT DE DIRECTION			
2 séries 4 répétitions					1	2	3	4
DISTANCE COURSE					CHGT DE RYTHME			
5 mètres					1	2	3	4
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'	LUDIQUE							
travail	5 à 10 sec	1	2	3	4			
recup'	1 min	POINTS CLÉS						
UN CONSEIL	1 État de fraîcheur							
Rythmicité sur le travail d'appuis.	2 Forme compétitive							
	3 Être à fond							
	4 Fréquence d'appuis							

➤ EXPLICATIONS



Les 2 joueurs enchaînent des appuis alternés de chaque côté de la barre (pré-activation = travail d'appuis).
Après quelques secondes, l'éducateur annonce une couleur (bleue ou rouge). Les deux joueurs doivent alors franchir la porte de couleur le plus rapidement possible.

➤ VARIABLES

- **1. Distance** : agrandir ou réduire la distance de course.
- **2. Pré-activation force** : remplacer la barre par une haie (bonds pieds joints enchaînés).
- **3. Signal de départ** : le joueur part du côté inverse de la couleur annoncée.

VARIABLE N°2

