

**➤ OBJECTIFS**

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

➤ MISE EN PLACE

2 joueurs en opposition.
Ligne d'arrivée à 5 mètres de chaque côté.

➤ BUT

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

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION	FRÉQUENCE			
Vitesse		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 3 à 6 sec	1	2	3	4	
recup' 1 min	POINTS CLÉS				
UN CONSEIL	1 État de fraîcheur				
Mettre 2 à 3 mètres de distance entre les joueurs pour éviter les collisions.	2 Forme compétitive				
	3 Être à fond				
	4 Réactivité				

➤ EXPLICATIONS

Au top de l'éducateur, les 2 joueurs trottinent jusqu'au cône rouge.

L'éducateur, positionné face au cône, indique de quel côté les joueurs doivent franchir la porte bleue dès que les joueurs arrivent à hauteur du cône.

Si le joueur situé à l'opposé du côté indiqué touche son adversaire = 1 point.

➤ VARIABLES

- **1. Distance** : modifier la distance de course et modifier la distance d'écartement des 2 joueurs au départ.
- **2. Signal** : signal visuel : l'entraîneur indique la direction avec son bras.
- **3. Arrivée** : placer plusieurs portes de couleurs différentes à l'arrivée. Au signal de l'entraîneur (annonce d'une couleur), le premier qui franchit la porte gagne le duel.

VARIABLE N°3

