

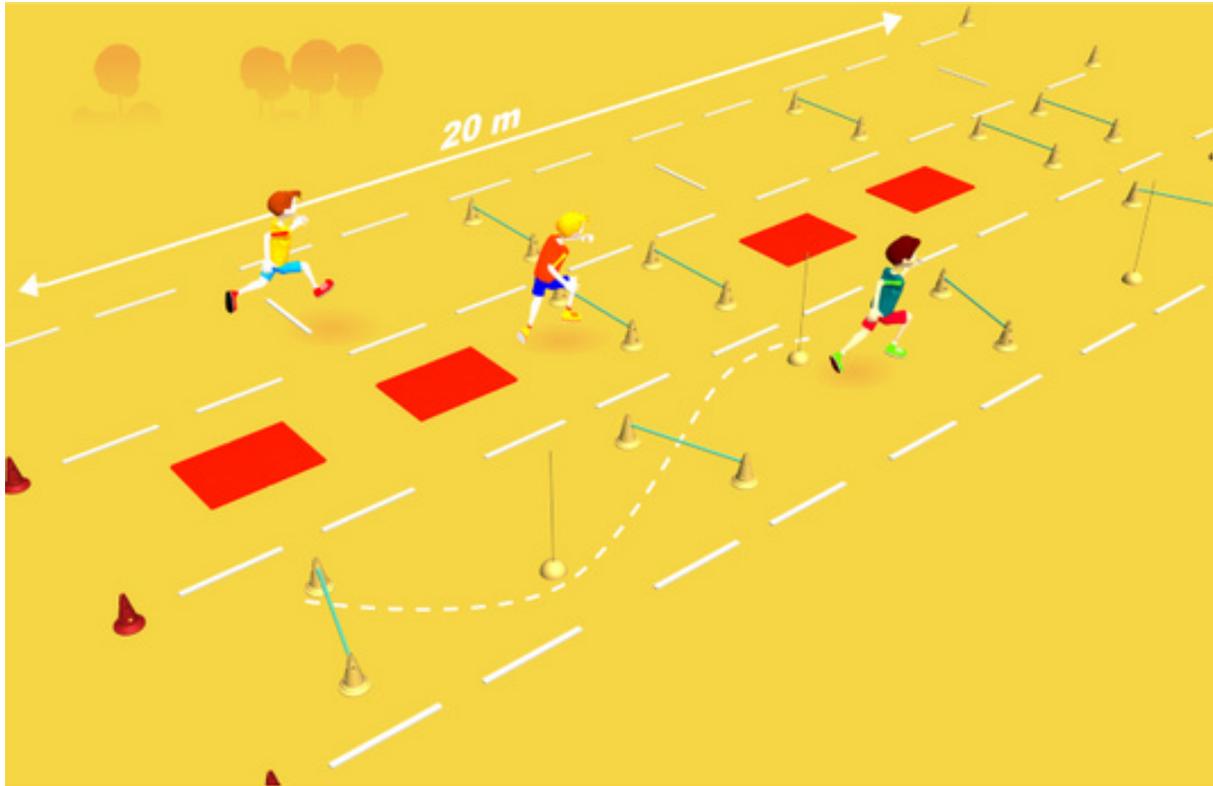
Obs2a ★★★★★

OBJECTIF : Adapter sa course à différents types d'obstacles à intervalles réguliers.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF

MATÉRIEL

- * 12 haies
- * 5 tapis
- * 16 plots
- * 16 jalons
- * 40 coupelles
- * 20 lattes



CONSIGNES :

1/ Découverte:

Passer 3 fois sur chaque parcours.

2/ Confrontation à plusieurs :

Au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

Recommence contre les même adversaires sur chacun des parcours.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Courir vite malgré les obstacles.

Passer sur tous les ateliers.

Enchaîner course et obstacles sans freiner.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Impulsion 1 pied devant chaque obstacle.

ASTUCES :

Découverte globale des obstacles (par dessus, par dessous avec obstacle haut, contourner etc...)

Modifier l'aménagement en cours de séance pour perturber / adapter.