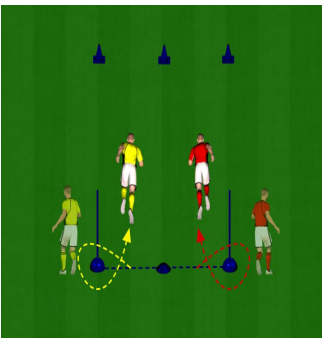
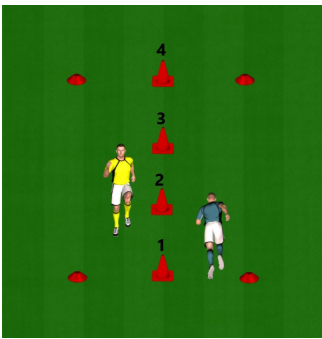
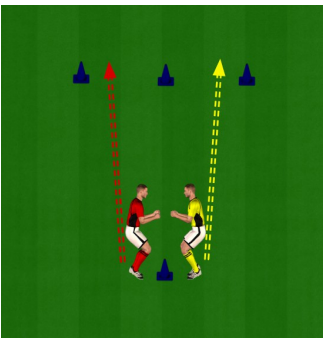
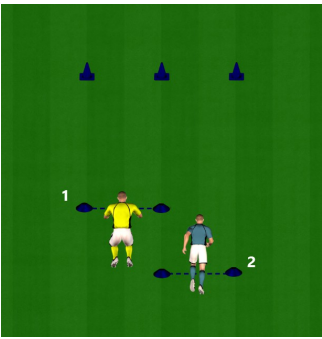
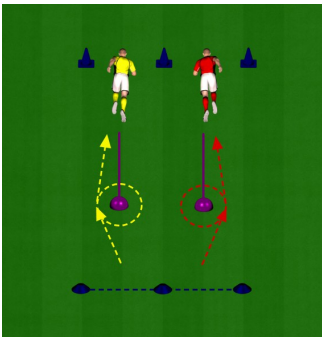
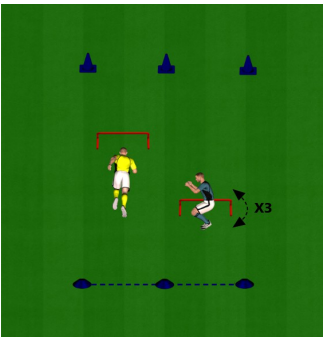
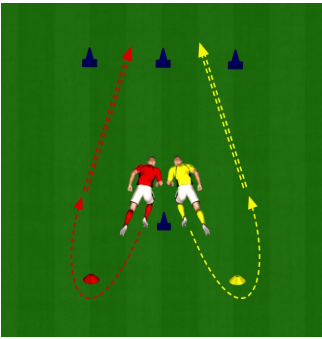
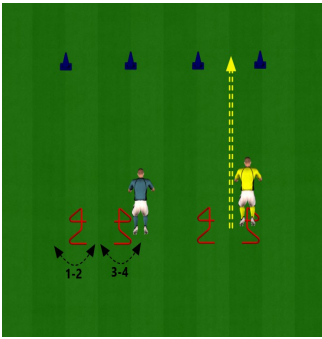
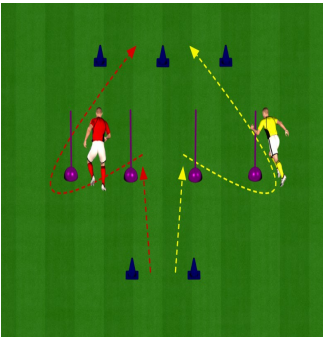


EXERCICE N°1	CONSIGNES	EXERCICE N°2	CONSIGNES	EXERCICE N°3	CONSIGNES
	<p>Au top :</p> <p>1-Les joueurs contournent leur piquet en restant orienté face à la ligne d'arrivée (course avant / arrière pour passer autour du piquet).</p> <p>2-Accélèrent pour franchir la ligne d'arrivée.</p>		<p>Le 4-2-3-1.</p> <p>Les joueurs partent du cône 1 au top, vont au 4, reviennent au 2, puis au 3 et terminent au 1.</p> <p>Toucher chaque cône !</p> <p>Les joueurs peuvent se retourner pour rester en course avant.</p>		<p>Les joueurs sont en face à face à 1 mètre de distance et les bras tendus.</p> <p>Dès que le rouge tape dans les mains du jaune, les 2 joueurs accélèrent pour franchir la ligne d'arrivée.</p> <p>La tape de mains entraîne l'accélération et le duel.</p>
	<p>Le jaune est en gainage ventral, coudes sur la ligne. Le gris est debout sur la ligne mais positionné à 3 mètres ou plus derrière le jaune.</p> <p>Au top, les 2 joueurs accélèrent vers la ligne d'arrivée. Le gris tente de refaire son retard.</p>		<p>Idem exercice 1 mais au top les joueurs :</p> <p>1-Accélèrent sur quelques mètres.</p> <p>2-Freinent et contournent le piquet en restant face à la ligne d'arrivée.</p> <p>3-Accélèrent pour franchir la ligne d'arrivée.</p>		<p>Course avec 1 haie à franchir par joueur.</p> <p>Les haies ne sont pas positionnées à la même hauteur.</p> <p>Les joueurs accélèrent, effectuent 3 bonds pieds joints puis relancent vers la ligne d'arrivée.</p>
	<p>Les joueurs sont en duel d'épaule contre épaule (exiger un minimum de force et de résistance).</p> <p>Après quelques secondes de duel et au top :</p> <p>1-Course arrière vers la coupelle à l'arrière.</p> <p>2-Puis accélération vers la ligne d'arrivée.</p>		<p>Les joueurs sont situés entre 2 haies au départ.</p> <p>Au signal, ils effectuent 4 bonds pieds joints pour franchir les 2 haies et accélérer ensuite vers la ligne d'arrivée.</p>		<p>Les joueurs partent chacun d'un cône. Au top :</p> <p>1-Ils accélèrent vers le premier piquet.</p> <p>2-S'orientent de 3/4 en pas chassés arrière pour aller vers le deuxième piquet.</p> <p>3-Puis accélèrent vers la ligne d'arrivée.</p>