

**➤ 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				1	2	3	4
2 séries 4 répétitions					CHGT DE RYTHME				1	2	3	4
DISTANCE COURSE					LUDIQUE				1	2	3	4
5 mètres					POINTS CLÉS				1	2	3	4
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'					1	2	3	4				
travail					1	2	3	4				
5 à 10 sec					1	2	3	4				
recup'					1	2	3	4				
1 min					1	2	3	4				
UN CONSEIL					1	2	3	4				
Rythmicité sur le travail d'appuis.					1	2	3	4				

➤ 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

