

**➤ OBJECTIFS**

- Réagir vite (vitesse de réaction).
- Vivacité.
- Changements rapides de direction.

➤ MISE EN PLACE

- 2 joueurs en opposition.
- Les piquets sont espacés de 3 mètres en longueur et en largeur.
- Ligne d'arrivée à 12 mètres.

➤ BUT

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

ATHLÉTIQUE		ILLUSTRATION				FRÉQUENCE							
Vitesse						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
10 à 12 mètres						POINTS CLÉS							
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'						1	2	3	4				
travail	4 à 7 sec					1	État de fraîcheur						
recup'	1 min					2	Forme compétitive						
UN CONSEIL						3	Être à fond						
Marquer les blocages lors des changements de direction et repartir fort.						4	Reprise d'appuis						

➤ EXPLICATIONS

À l'annonce des couleurs de l'entraîneur, les joueurs doivent toucher les 3 piquets le plus vite possible pour franchir ensuite la porte de cône à l'arrivée.
Les changements de rythme et de direction dépendent des couleurs annoncées par l'entraîneur.

➤ VARIABLES

- **1. Départ** : départ en position gainage, assise...
- **2. Signal** : l'éducateur n'annonce qu'une seule couleur ; les joueurs touchent le piquet correspondant à l'autre couleur que celle annoncée ; l'éducateur pose un calcul mental au joueur (si la réponse est paire les joueurs touchent les piquets rouges, si impaire, les piquets bleus).