



## ➤ OBJECTIFS



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

## ➤ MISE EN PLACE



- Chaque joueur est positionné à l'intérieur d'un carré de coupelles de 3 X 3 mètres et de 3 couleurs différentes.
- 5 portes de piquets de même couleur que les coupelles situées à 5 mètres ou plus du carré de coupelles.

## ➤ BUT



- Franchir la porte 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				
8 mètres ou +					1	2	3	4	
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'					LUDIQUE				
travail					6 sec et +	1	2	3	4
recup'					1 min	POINTS CLÉS			
UN CONSEIL					1 État de fraîcheur				
Démarrer fort sur chacune des accélérations et marquer les appuis.					2 Forme compétitive				
	3 Être à fond								
	4 Démarrages								

## ➤ EXPLICATIONS



- Au signal de l'entraîneur, les joueurs touchent les coupelles du carré (de dimension 3 X 3 mètres) selon la couleur annoncée puis franchissent la porte de la même couleur.
- L'entraîneur peut annoncer plusieurs couleurs, les joueurs les touchent selon l'ordre annoncé.
- Travailler sur des distances courtes pour favoriser les répétitions.

## ➤ VARIABLES



- **1. Distance** : varier les angles de changement de direction en modifiant la position des coupelles.
- **2. Signal de départ** : varier les signaux de départ.