

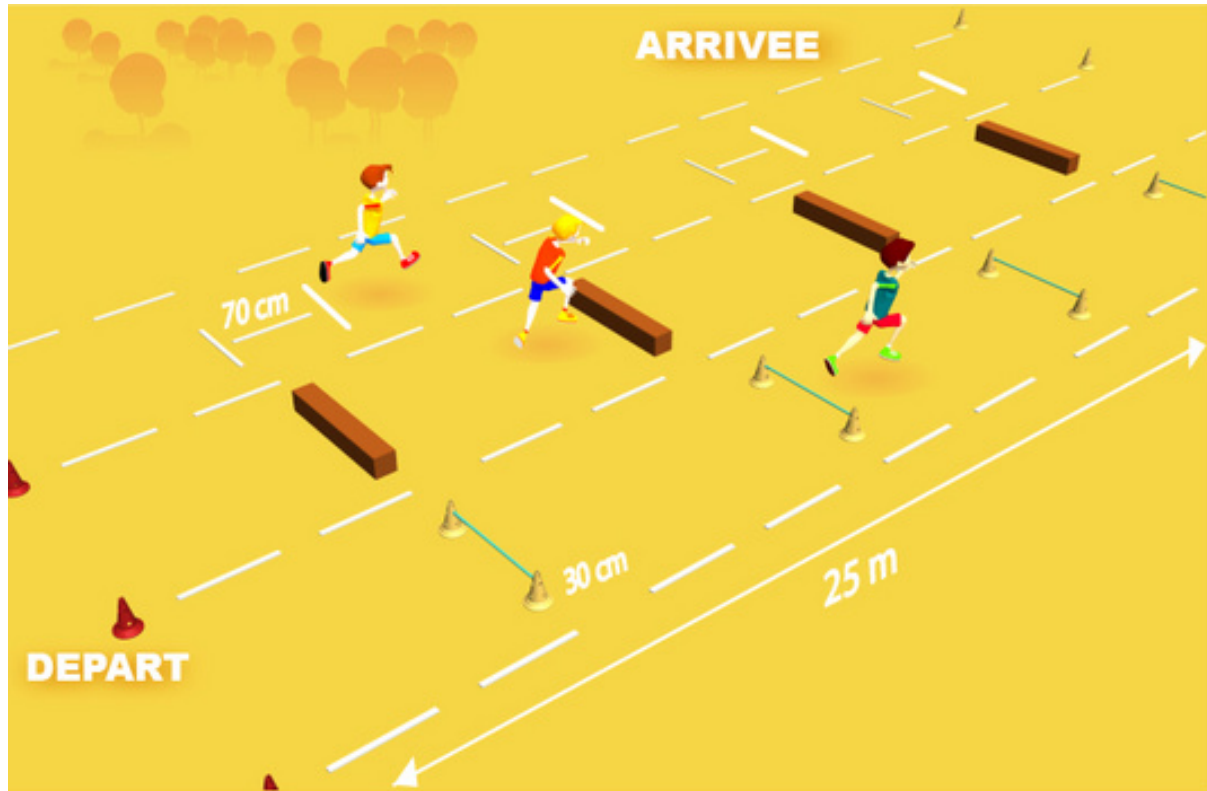
## Obs7b ★★☆☆☆

### MATÉRIEL

- \* 12 haies
- \* 9 tapis
- \* 20 lattes

**OBJECTIF :** Courir et franchir des obstacles en marquant le contraste Vertical / Horizontal à intervalles réguliers

**RESSOURCES :** VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



### CONSIGNES :

1/ Passe 3 fois sur chaque parcours en franchissant tous les obstacles.

2/ Confrontation à plusieurs. Une fois sur chaque parcours contre les mêmes adversaires.

### 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 :

Utiliser les classements des confrontations pour organiser des finales

La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.

A partir de cette séance, l'utilisation régulière de haies nécessite des repères d'intervalles. Ces repères vaudront jusqu'à la fiche 18 incluse.

Intervalles pour 2 appuis : entre 2 et 2,5m

pour 3 appuis : entre 4 et 6 m

pour 4 appuis : entre 5 et 7 m

pour 6 appuis : entre 6 et 9 m

pour 8 appuis : entre 9 et 12 m