

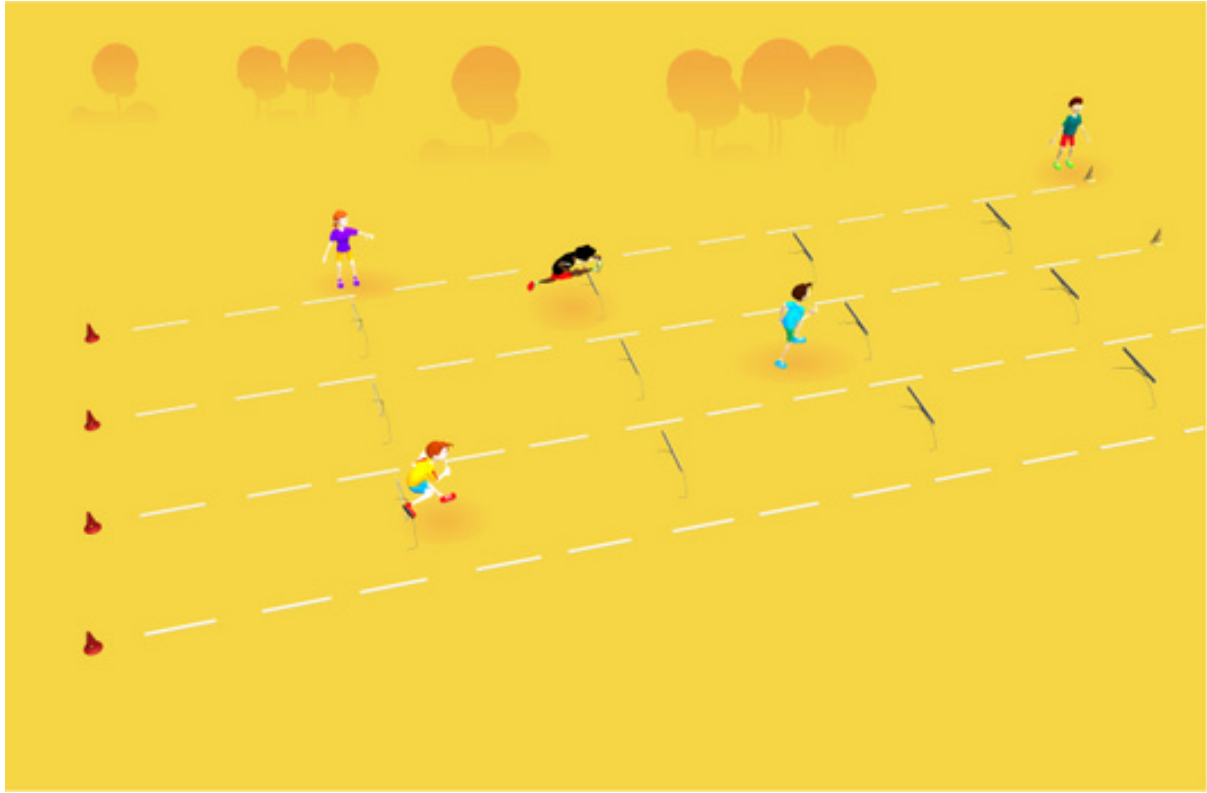
## Obs20d ★★☆☆☆

**OBJECTIF :** Identifier un rythme dans l'intervalle

**RESSOURCES :** VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF

### MATÉRIEL

- \* 24 haies ou croisillons
- \* 20 coupelles
- \* 20 lattes



### CONSIGNES :

Passer 3 fois sur chaque parcours :

- 1/ sans changer de jambe à chaque haie
- 2/ compter le nombre d'appuis entre chaque haie
- 3/ reproduire le même rythme qu'au 2<sup>e</sup> passage

Confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Courir sur tous les parcours sans changer de jambe.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Trouver un rythme dans les différents intervalles.

### ASTUCES :

Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.

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

Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.