

Obs27e ★★★★★

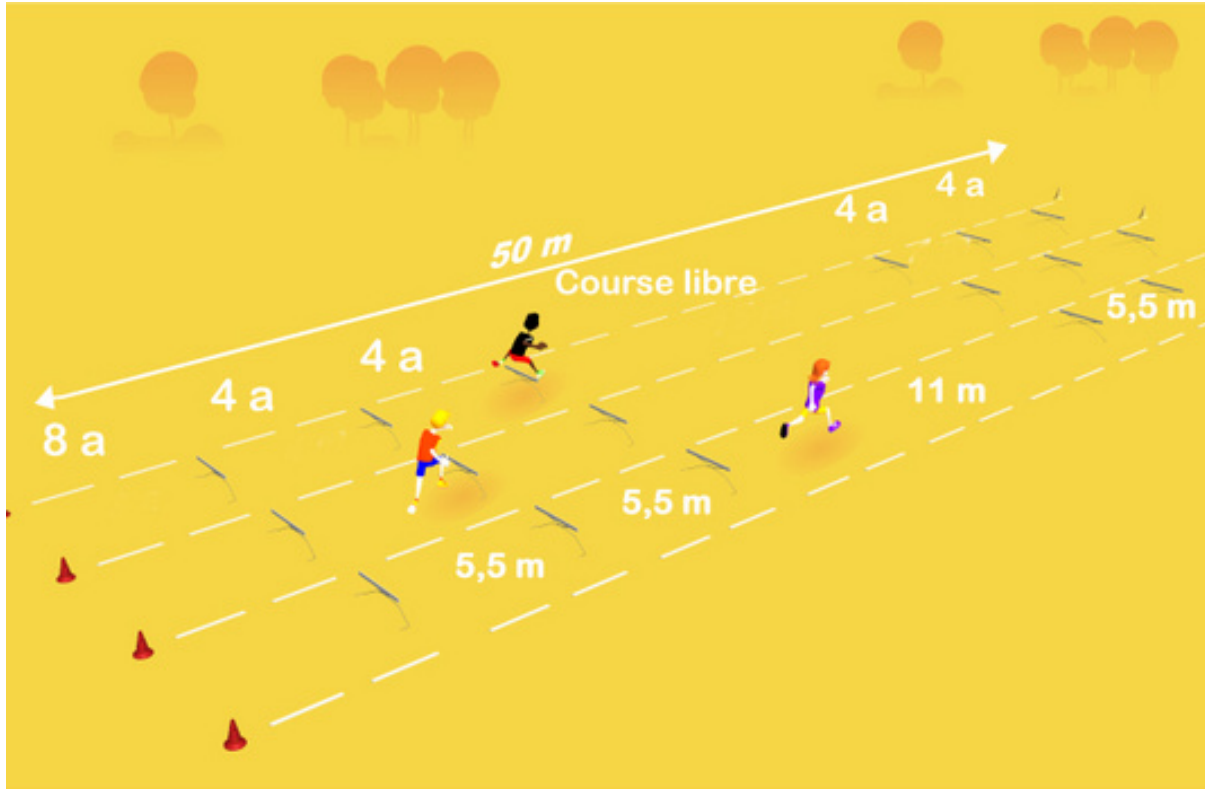
OBJECTIF : Courir vite sur la fin de parcours.
l'approche de l'obstacle.

Appréhender

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF

MATÉRIEL

- * 24 haies ou croisillons
- * 20 coupelles
- * 20 lattes
- * 1 chronomètre



CONSIGNES :

Passer 3 fois sur chaque parcours.

Départ/Haie 1 = 8 appuis, puis 2 intervalles en 4 appuis, course et 2 intervalles en 4 appuis.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Réussit le franchissement de la 4^e haie sans rompre l'allure de début de course.

Réussit l'enchaînement Obstacles - PLat - Obstacles.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Identifier le parcours sur lequel il se sent le plus à l'aise.

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.