

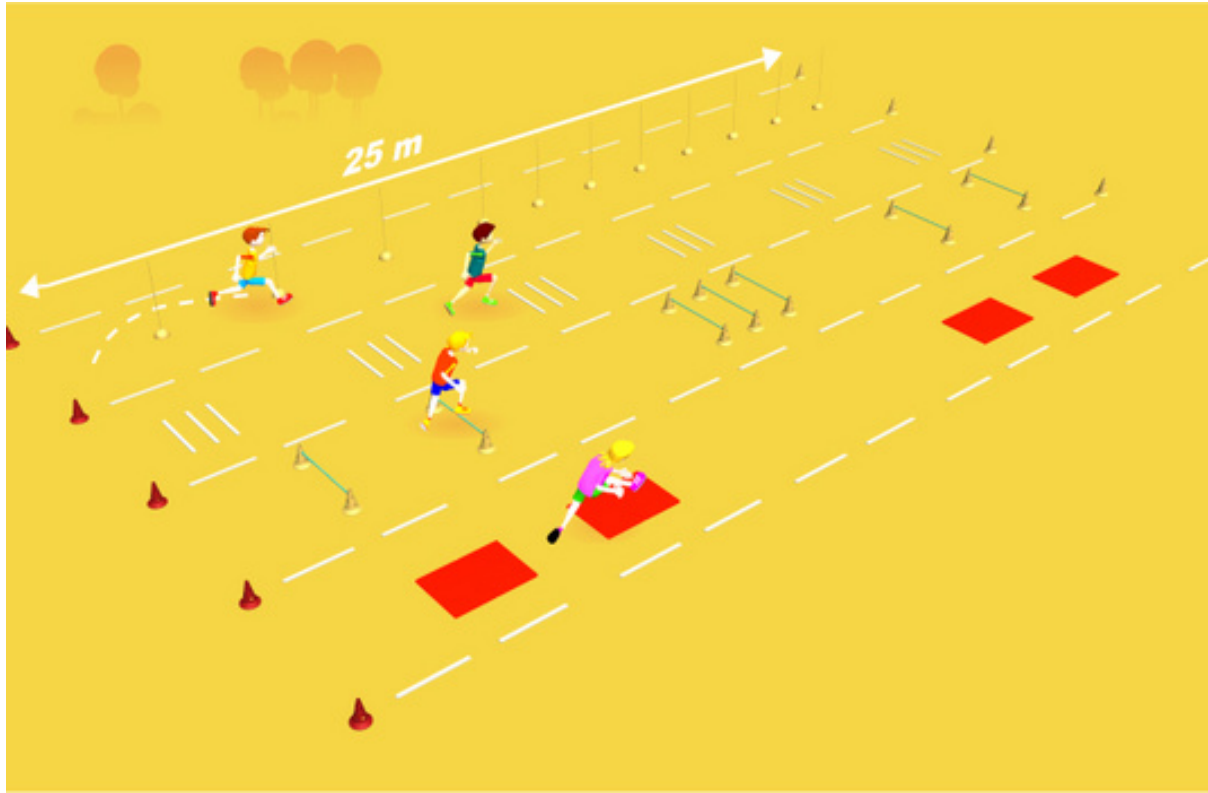
## Obs3a ★★★★★

**OBJECTIF :** Adapter sa course à des obstacles différents

**RESSOURCES :** VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF

### MATÉRIEL

- \* 12 haies
- \* 5 tapis
- \* 16 plots
- \* 16 jalons
- \* 40 coupelles
- \* 20 lattes



### CONSIGNES :

1/ Découverte:

Passer 3 fois sur chaque parcours

2/ Confrontation à plusieurs :

Au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

Recommence contre le même adversaires sur chacun des parcours.

### 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 :

A chaque couloir avec des obstacles, associer un couloir sur le plat. Dans ce cas, le départ de la course sur le plat est en retrait par rapport à celui avec des obstacles.