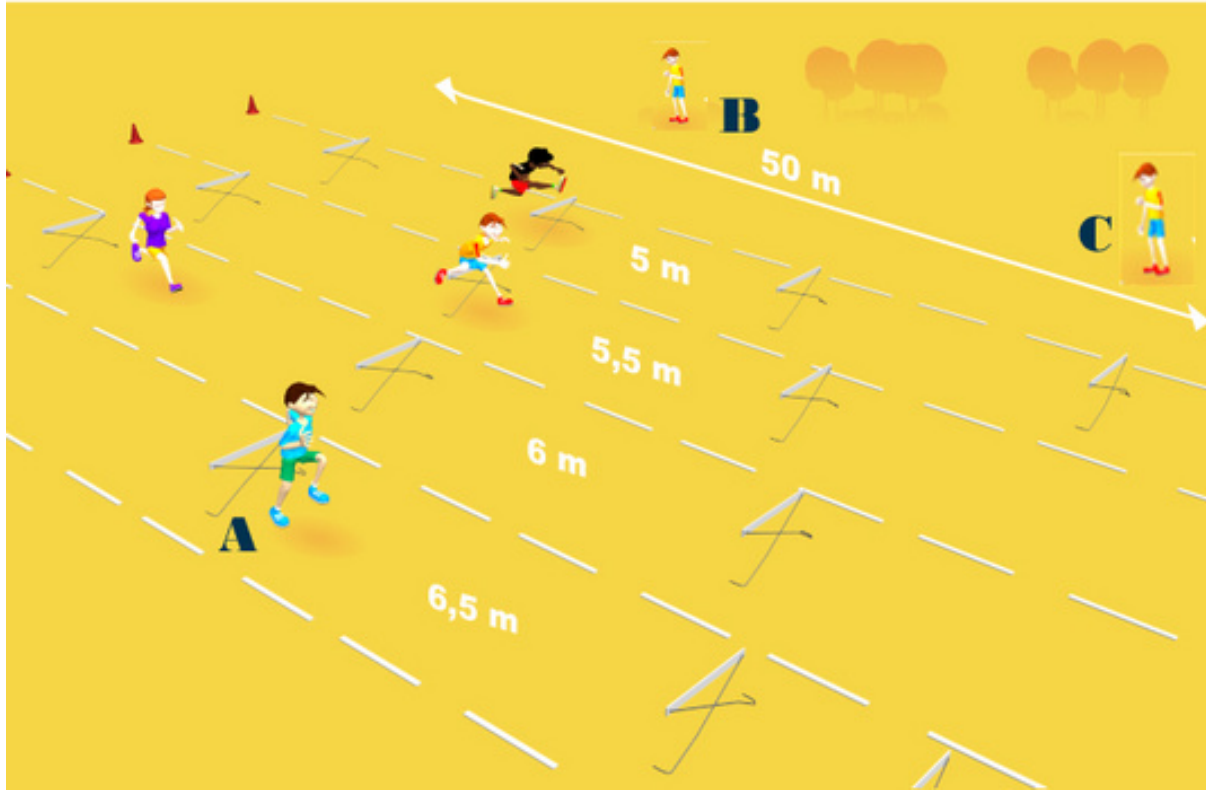


## Obs14c ★★☆☆☆

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

**OBJECTIF :** Courir vite et franchir rapidement des obstacles.  
Arriver le plus vite possible au 1er obstacle.

**RESSOURCES :** VITESSE / COORDINATION / CITOYEN



### CONSIGNES :

Au signal,

A : cours le plus vite possible en franchissant tous les obstacles.

B : note l'ordre de passage de A à la 1<sup>ère</sup> haie. Attribue 2,3 ou 4 points selon l'ordre de passage à la 1<sup>ère</sup> haie.

C : note l'ordre de passage de A à la ligne d'arrivée. Attribue 1,2 ou 3 points selon l'ordre d'arrivée en fin de course.

3 fois chacun en A, B et C.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

A : passer en tête à la 1<sup>ère</sup> haie et réussir à garder la tête jusqu'à la ligne d'arrivée.

réussir à gagner une ou des places sur la ligne d'arrivée quand n'est pas passé en tête à la 1<sup>ère</sup> haie.

B et C : attribuer le bon nombre de points à leurs repères respectifs.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Impulsion 1 pied devant chaque obstacle.

Prendre conscience que la vitesse peut favoriser le franchissement .

### ASTUCES :

On peut organiser des rencontres entre les enfants de même niveau.

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

Pour les repères d'intervalles voir fiche 7b.