

**➤ OBJECTIFS**

- Réagir vite (vitesse de réaction).
- Mise en action rapide - démarrage (vivacité).

➤ MISE EN PLACE

- 2 joueurs en opposition entre 2 piquets de couleurs différentes.
- 2 mètres de largeur entre les piquets.
- Ligne d'arrivée à 5 mètres.

➤ BUT

Franchir la ligne en premier = **1 point**.

ATHLÉTIQUE	ILLUSTRATION				FRÉQUENCE			
Vitesse					1	2	3	4
CHARGE					CHGT DE DIRECTION			
2 séries 4 répétitions					1	2	3	4
DISTANCE COURSE					CHGT DE RYTHME			
5 mètres					1	2	3	4
TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'					LUDIQUE			
travail	4 à 7 sec				1	2	3	4
recup'	1 min				POINTS CLÉS			
UN CONSEIL					1	État de fraîcheur		
Bien marquer le changement de rythme à la sortie de la porte de piquets.					2	Forme compétitive		
					3	Être à fond		
					4	Varier les stimuli		

➤ EXPLICATIONS

- À l'annonce d'une couleur par l'entraîneur, le joueur touche le piquet de la couleur annoncée et se replace au milieu de la porte pour se préparer à toucher le prochain piquet.
- L'entraîneur peut jouer sur la pré-activation en vitesse de réaction en annonçant autant de fois qu'il le souhaite des couleurs de piquets à toucher.
- Au "top" de l'entraîneur, les 2 joueurs accélèrent vers la ligne d'arrivée.

➤ VARIABLES

- **1. Type de course** : écarter les piquets (pas chassés pour les toucher).
- **2. Distance** : modifier la distance de course.
- **3. Signal** : si l'entraîneur annonce rouge, le joueur touche le piquet bleu (toucher la couleur inverse de celle annoncée).