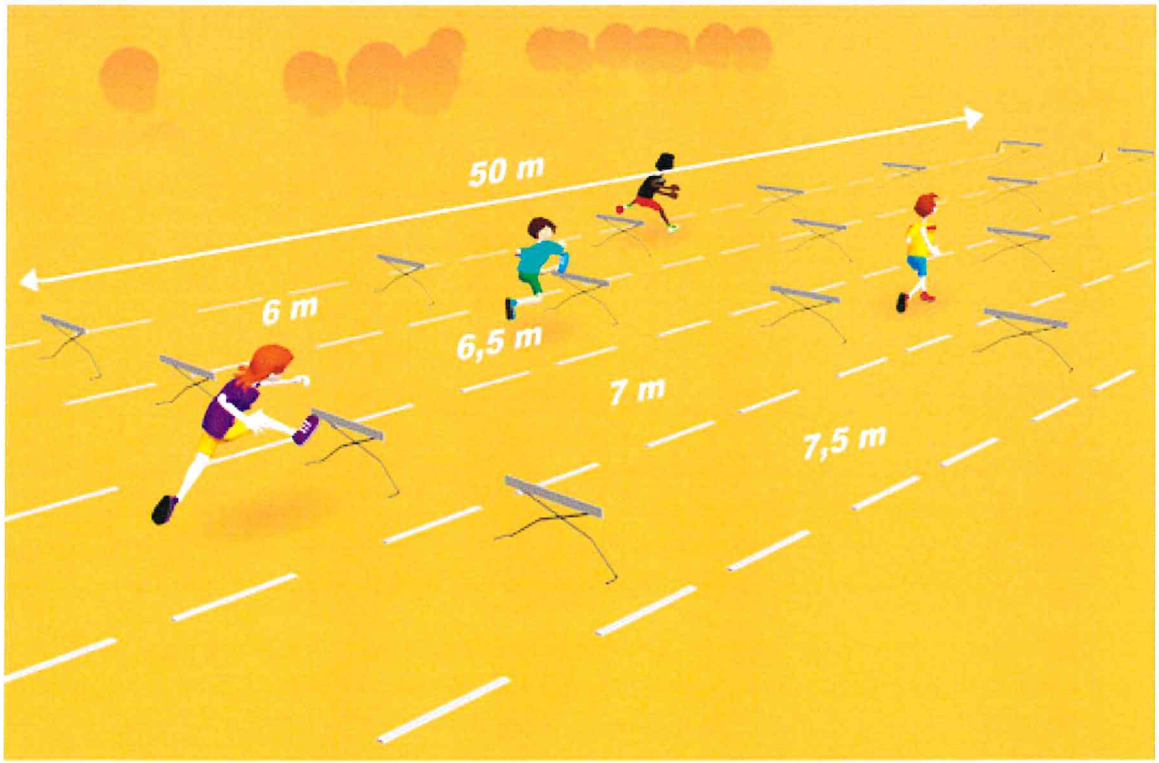
Obs16c ★★★☆☆

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

OBJECTIF : Arriver vite sur le 1er obstacle.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :
Au signal :
Cours franchir la haie le plus vite possible et termine la course jusqu'à la ligne d'arrivée.

1/ 3 fois chaque parcours

2/ confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Enchainer course et franchissement de l'obstacle.

Passer sur tous les ateliers.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Impulsion 1 pied devant l'obstacle.

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 7b.

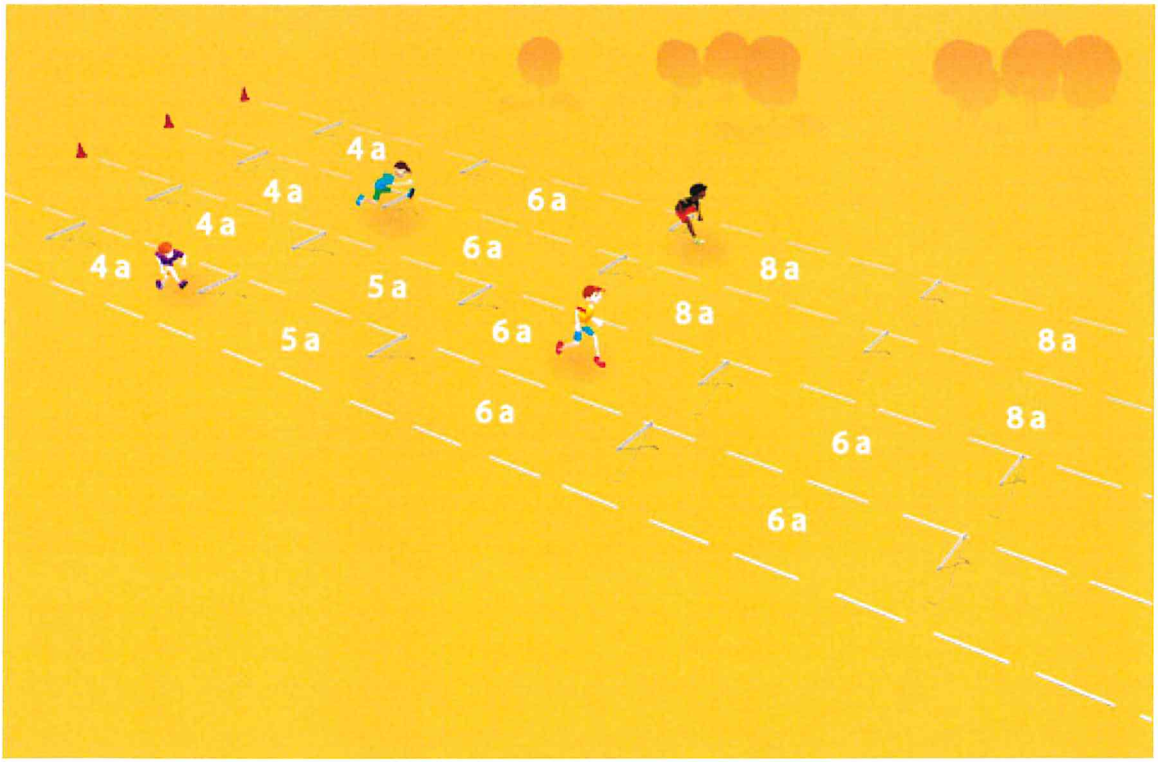
Afin de faciliter la réussite de cet objectif, nous vous proposons de stabiliser une position de départ parmi : départ debout, trépied ou accroupi.

Obs17c ★★★☆☆

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

OBJECTIF : Courir vite sur des obstacles en situation d'opposition et finir le plus vite possible

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :
Au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée en franchissant les obstacles.

3 fois chaque parcours en confrontation systématique avec les coureurs des autres parcours.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Franchir la ligne d'arrivée le 1er.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Identifier le parcours sur lequel tu te sens le mieux.

Impulsion 1 pied devant chaque obstacle.

ASTUCES :
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.

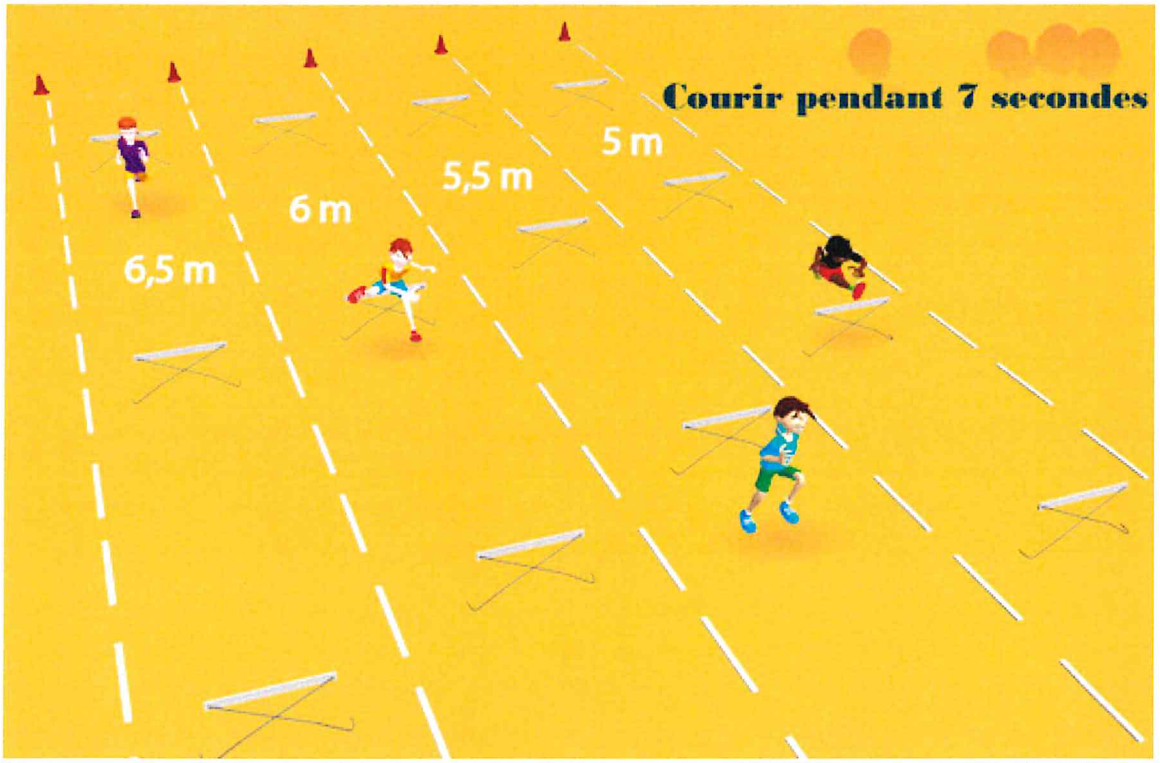
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 7b.

Obs18c ★★★☆☆

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

OBJECTIF : Aller le plus vite possible sur des parcours d'obstacles identifiés.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / CITOYEN



CONSIGNES :
Au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée en franchissant les obstacles.

3 fois chaque parcours en confrontation systématique avec les coureurs des autres parcours.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Trouver le parcours qui lui est le plus favorable.

Arriver de plus en plus loin en 7" au fur et à mesure des passages.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Equilibrer son allure de course malgré les obstacles.

ASTUCES :
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.

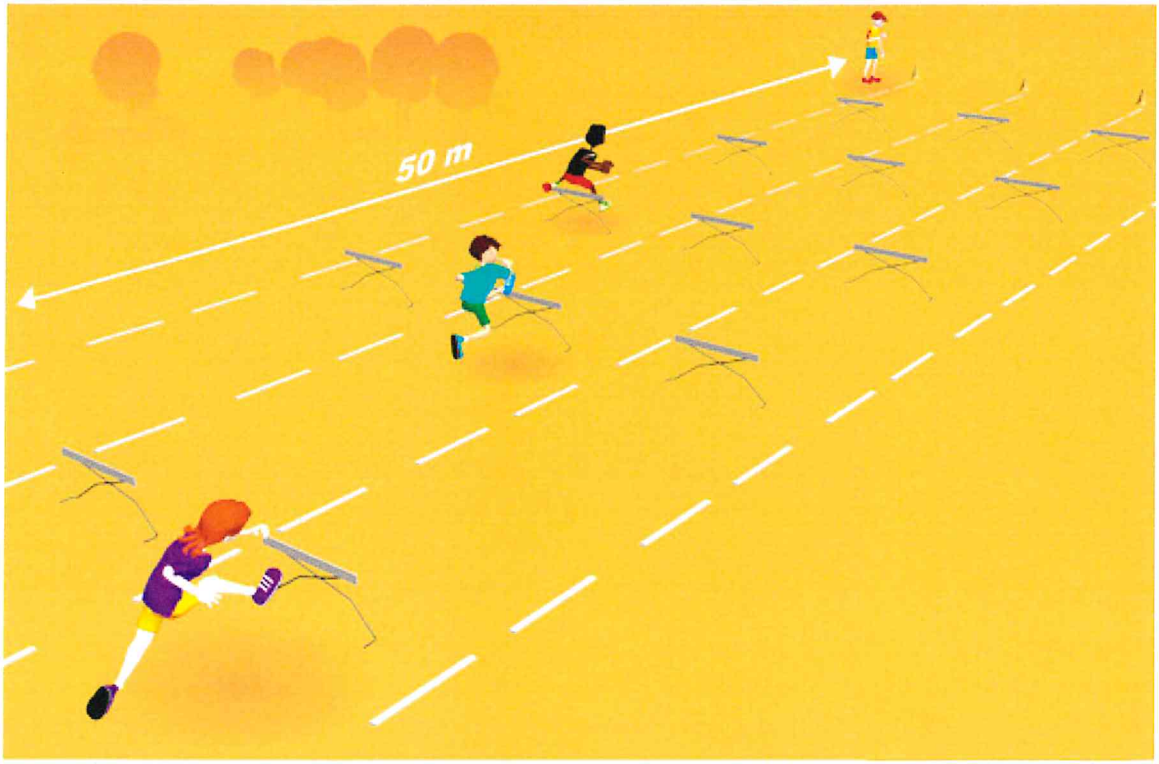
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 7b.

Obs19d ★★★★☆

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

OBJECTIF : Identifier un rythme dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :
1/ Passe 3 fois sur chaque parcours en franchissant tous les obstacles.

2/ Confrontation à plusieurs. Une fois sur chaque parcours contre les mêmes adversaires.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Conserver le même nombre d'appuis dans chaque intervalle (pour un même parcours).

COMPORTEMENT ATTENDU :
Identifier les parcours avec / sans changement de jambe.

ASTUCES :
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
A partir de cette séance, l'utilisation régulière de haies nécessite des repères d'intervalles. Ces repères vaudront jusqu'à la fiche 30 incluse.

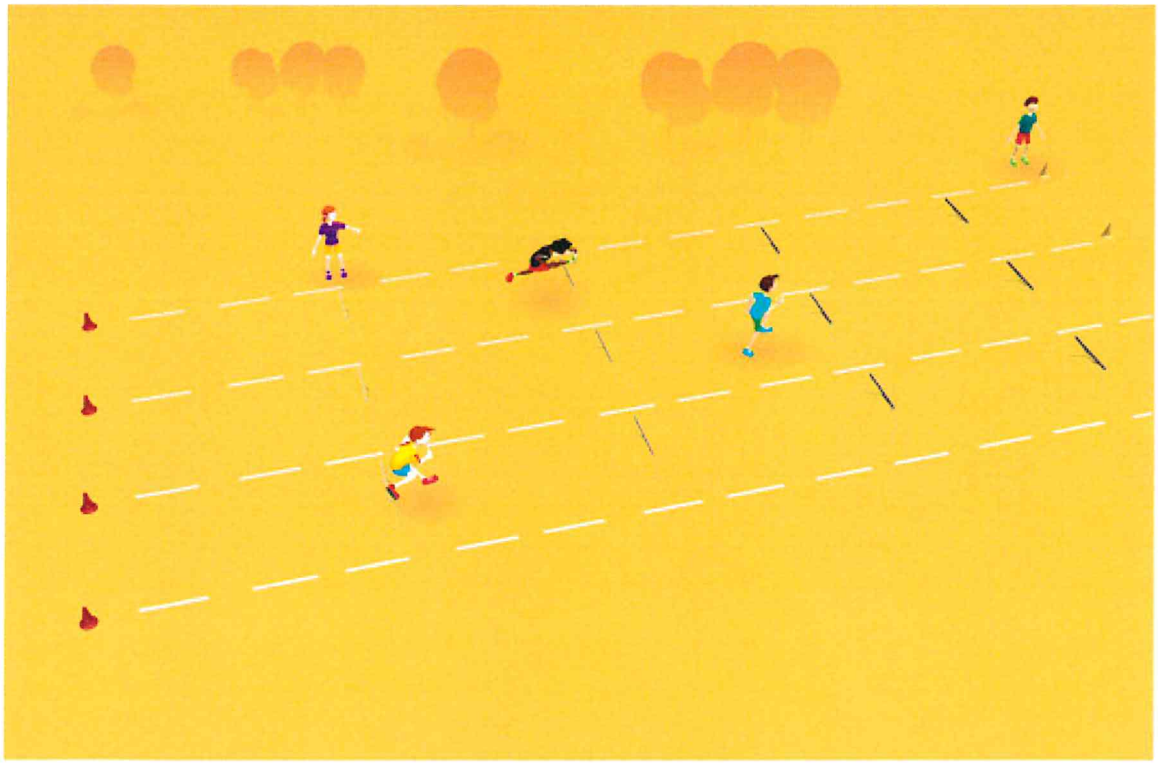
Intervalles pour 2 appuis :	entre 2,5 et 3 m
pour 3 appuis:	entre 5 et 7 m
pour 4 appuis :	entre 6 et 8 m
pour 6 appuis :	entre 8 et 11,5 m
pour 8 appuis :	entre 10,5 et 14 m

Obs20d ★★★★☆

OBJECTIF : Identifier un rythme dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF

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



CONSIGNES :

Passe 3 fois sur chaque parcours :
1/ sans changer de jambe à chaque haie
2/ compte le nombre d'appuis entre chaque haie
3/ reproduis le même rythme qu'au 2è 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 :

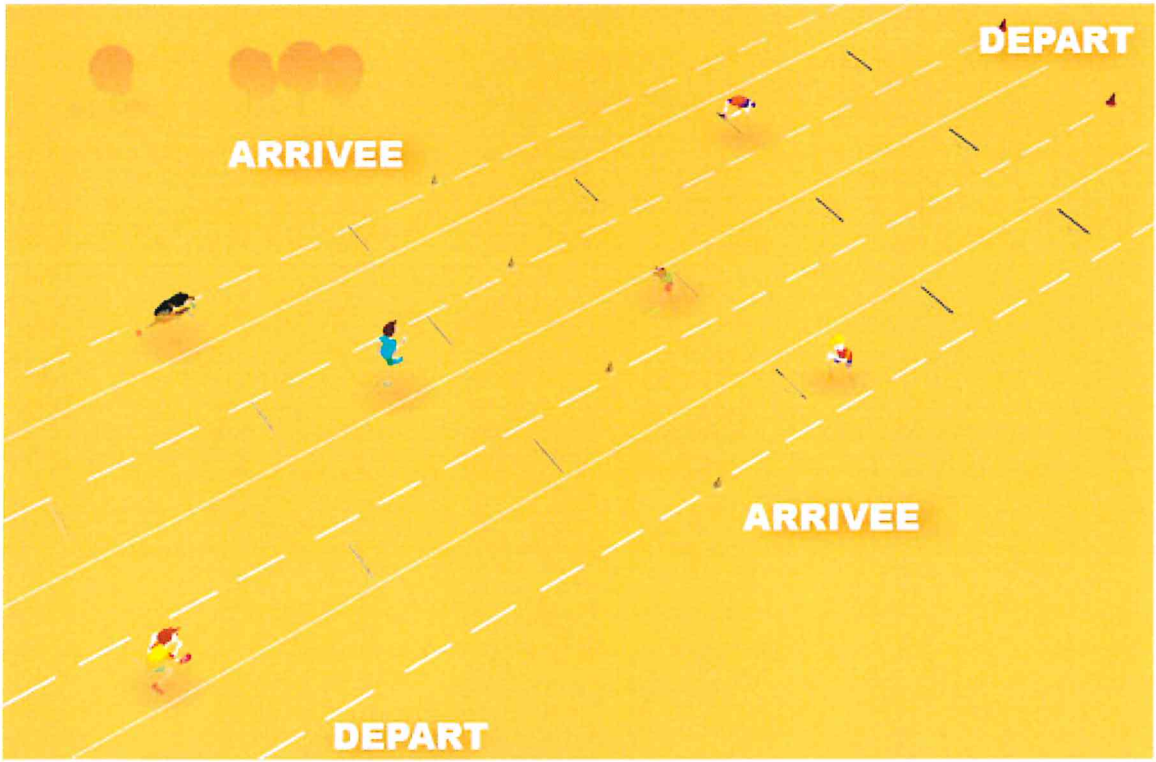
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs21d ★★★★☆

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

OBJECTIF : Identifier un rythme dans l'intervalle. Découvrir le franchissement des 2 jambes.

RESSOURCES : VITESSE / VITESSE / AFFECTIF



CONSIGNES :

Passe 3 fois sur chaque parcours :
1/ sans changer de jambe à chaque haie
2/ compte le nombre d'appuis entre chaque haie
3/ reproduis le même rythme qu'au 2è passage

Recommence en inversant la jambe d'impulsion.

Confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Réussir les franchissements impulsion jambe droite sur tous les parcours.

Réussir les franchissements impulsion jambe gauche sur tous les parcours.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Finir la course malgré les problèmes posés par le franchissement "mauvaise jambe".

Maintenir sa vitesse, voire accélérer sur le parcours.

ASTUCES :

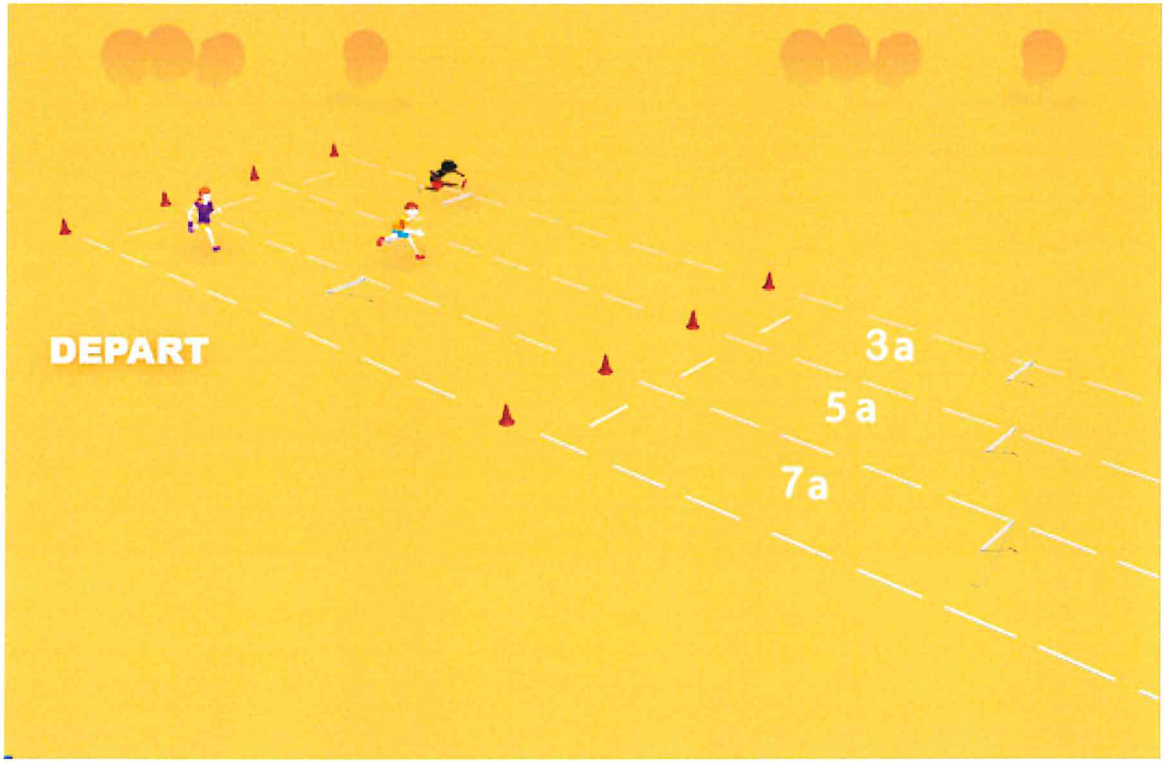
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs22d ★★★★☆

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

OBJECTIF : Courir vite sur des parcours avec un nombre d'appuis impair dans l'intervalle.

RESSOURCES : VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :
Passe 3 fois sur chaque parcours en t'organisant pour changer de jambre à chaque haie.

Trouve le parcours sur lequel tu te sens le mieux.

Confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Changer de jambe à chaque franchissement.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Finir la course malgré les problèmes posés par le franchissement "mauvaise jambe".

Maintenir sa vitesse, voire accélérer sur le parcours.

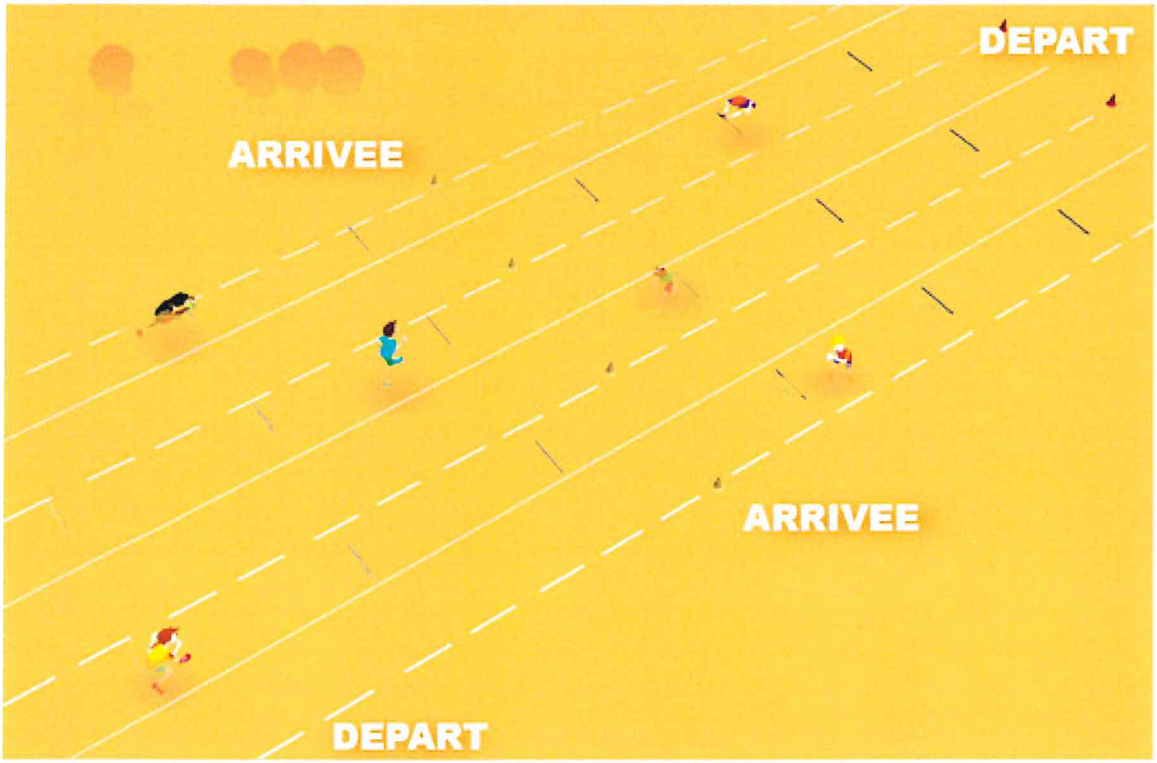
ASTUCES :
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs23d ★★★★☆

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

OBJECTIF : Courir vite en maintenant un nombre d'appuis dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :
Passe 3 fois sur chaque parcours en gardant le même nombre d'appuis entre chaque haie.

Trouve le parcours sur lequel tu te sens le mieux.

Confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Garder le même nombre d'appuis dans chaque intervalle (qu'ils soient pairs ou impairs).

COMPORTEMENT ATTENDU :
Enchainer course et franchissement qu'il y ait ou non changement de jambe.

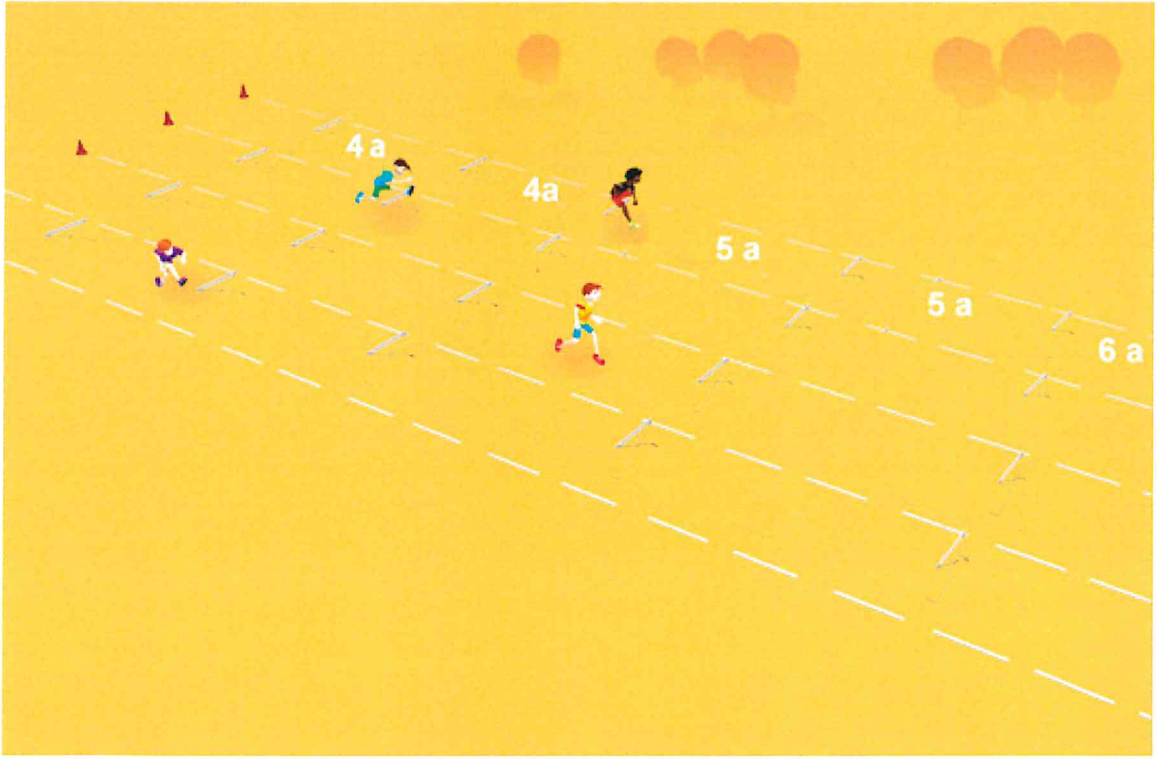
ASTUCES :
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs24d ★★★★☆

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

OBJECTIF : Courir vite en respectant un nombre d'appuis croissants dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :
Passe sur les différents parcours en respectant le nombre d'appuis dans l'intervalle:
* 2 intervalles en 4 appuis
* 2 intervalles en 5 appuis
* 2 intervalles en 6 appuis, etc...

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Réussit à trouver un parcours pour chaque consigne.

Conserve le même nombre d'appuis dans chaque intervalle d'un même parcours.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Identifier le parcours permettant de courir le plus vite.

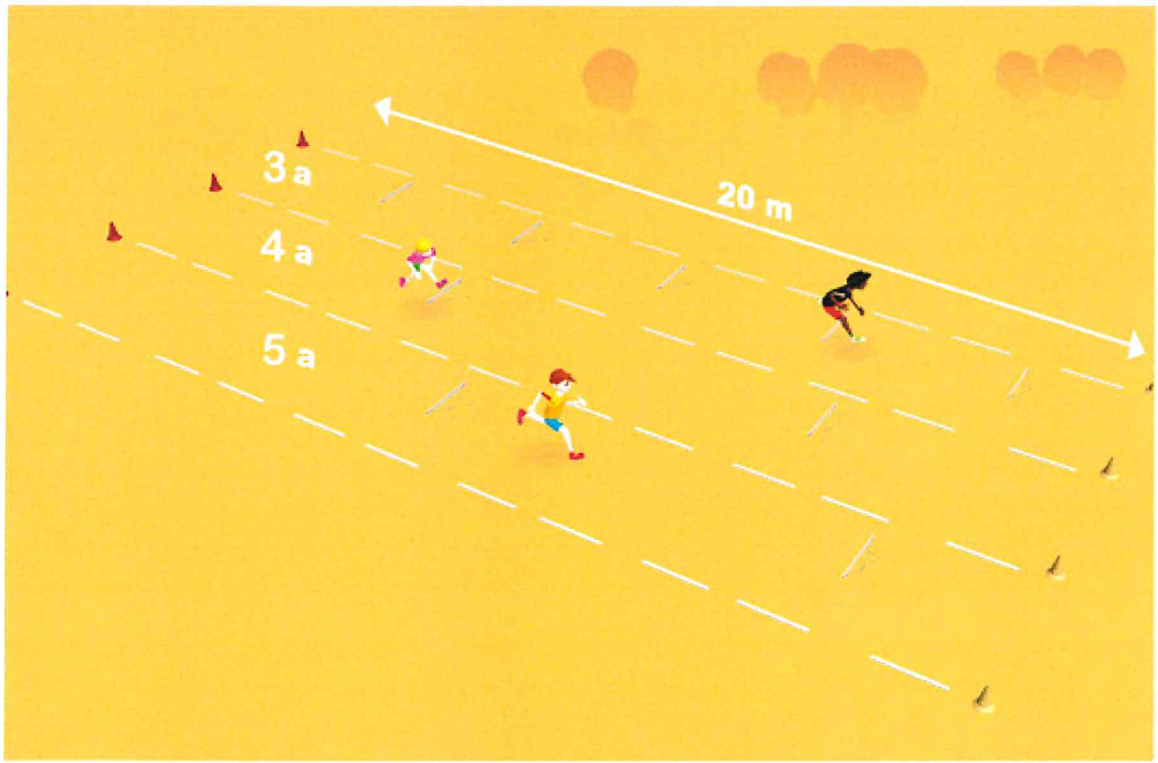
ASTUCES :
On peut imaginer une confrontation par équipe :
*Attribution de points en fonction du classement à l'arrivée.
*Attribution de bonus pour respect de la consigne.
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs25e ★★★★★

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

OBJECTIF : Améliorer la vitesse gestuelle dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :

Passe 3 fois sur chaque parcours en 3 appuis dans l'intervalle.

Passe 3 fois sur chaque parcours en 4 appuis dans l'intervalle.

Passe 3 fois sur chaque parcours en 5 appuis dans l'intervalle.

Confrontation à plusieurs sur chaque parcours contre les mêmes adversaires.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Respecter le nombre d'appuis dans l'intervalle.

Maintenir un rythme de course sur l'ensemble du parcours.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Maintenir la vitesse, voire accélérer jusqu'à la ligne d'arrivée.

ASTUCES :

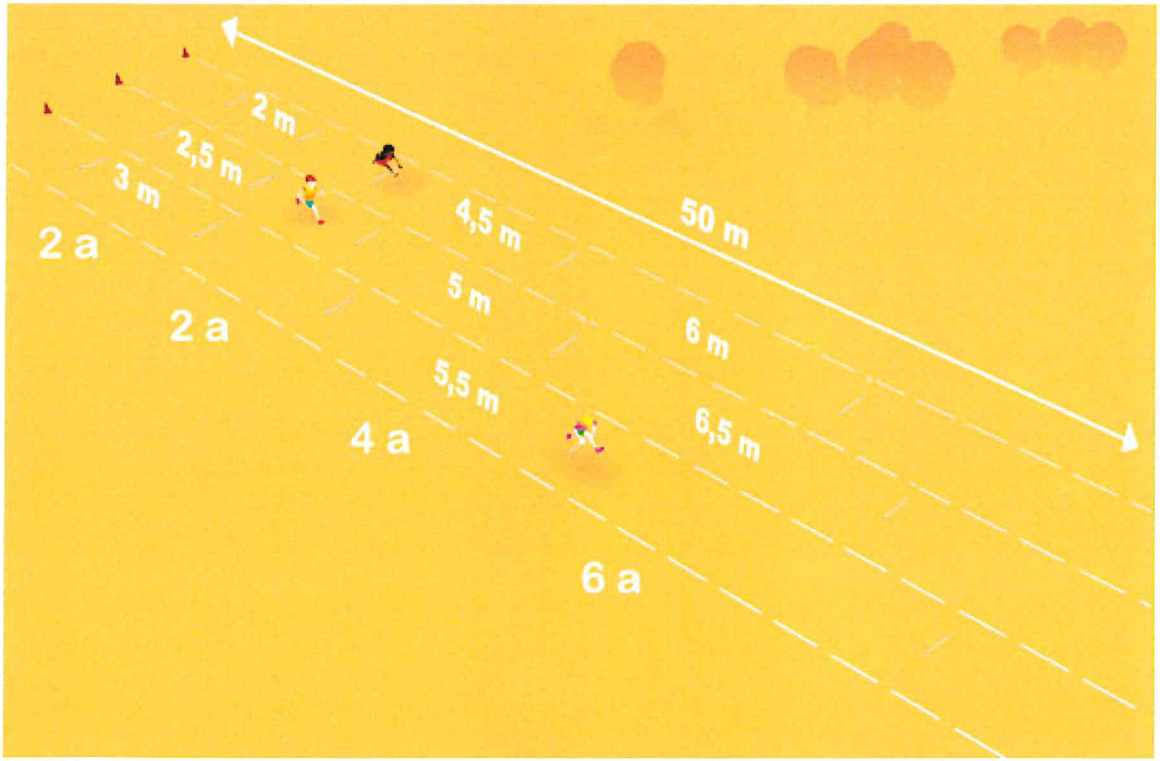
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs26e ★★★★★

MATÉRIEL
- Croisillons
- Lignes de couleurs

OBJECTIF : Augmenter la vitesse de déplacement, en adaptant la vitesse gestuelle dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :
Passe 3 fois sur chaque parcours en respectant le nombre d'appuis dans les intervalles donnés:

2 intervalles en 2 appuis - 1 intervalle en 4 appuis - 1 intervalle en 6 appuis.

Confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Respecter le nombre d'appuis dans l'intervalle.

Accélérer jusqu'à la ligne d'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Identifier le parcours optimal pour la confrontation.

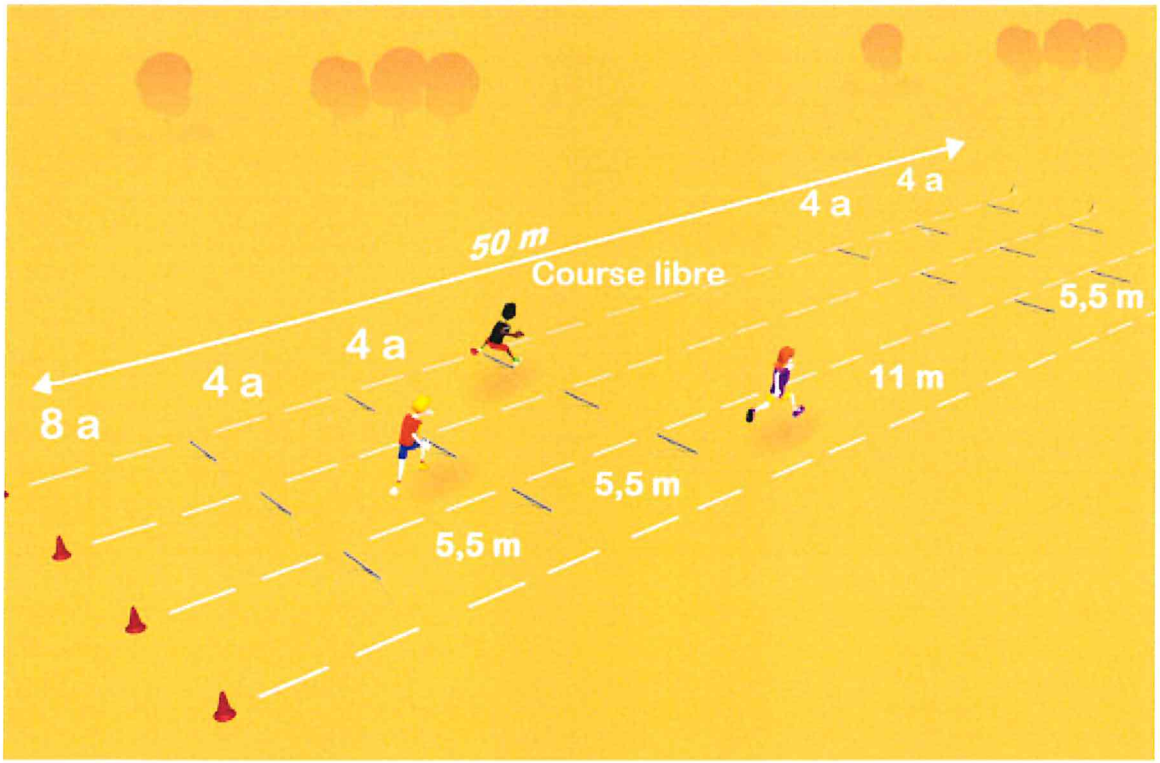
ASTUCES :
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs27e ★★★★★

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

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

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :
Passe 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 4è 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.

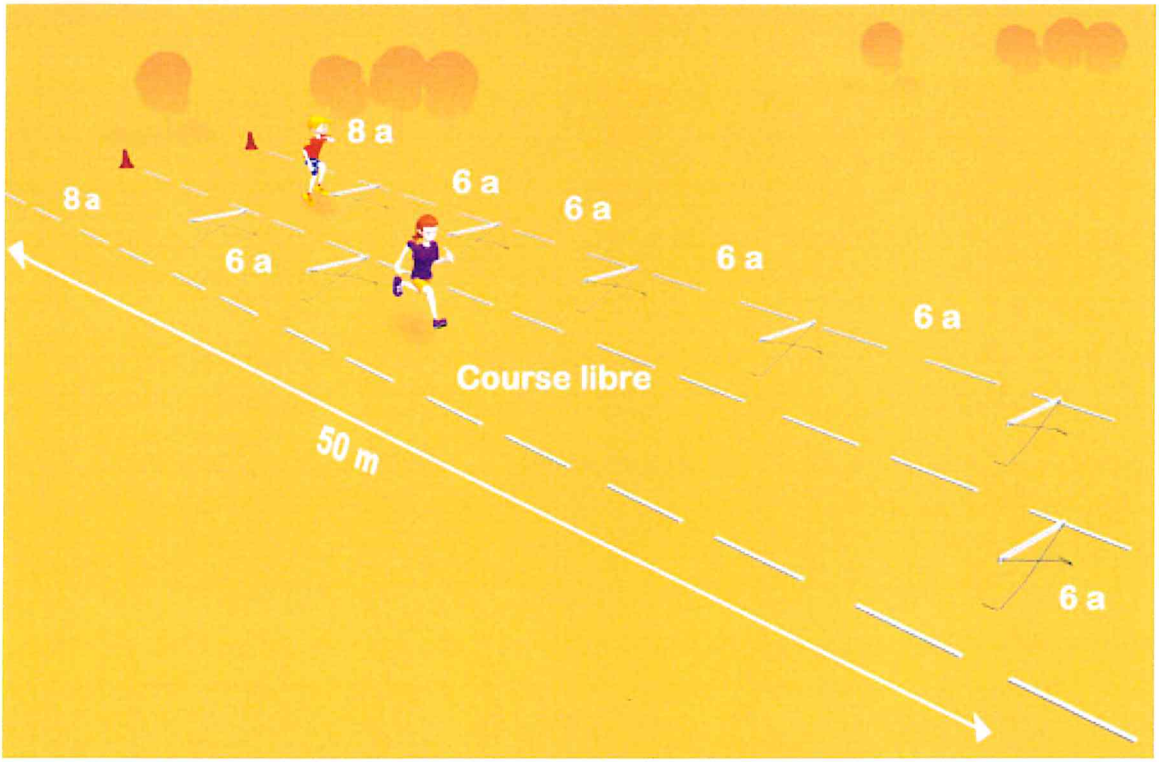
ASTUCES :
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs28e ★★★★★

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

OBJECTIF : Courir le plus vite possible quelque soit l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :

1/ Passe 3 fois sur chaque parcours A:
Départ / Haie1= 8 appuis, puis 6 appuis dans l'intervalle.

2/ Passe 3 fois sur chaque parcours B:
Départ / Haie1= 8 appuis, puis 6 appuis, course et 6 appuis.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Respecter le nombre d'appuis dans les intervalles.

Accélèrer jusqu'à la ligne d'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Conserver le rythme sur l'ensemble du parcours.

Dans les parcours B, reprendre de la vitesse dans la zone de course et repasser en 6 appuis dans les derniers intervalles.

ASTUCES :

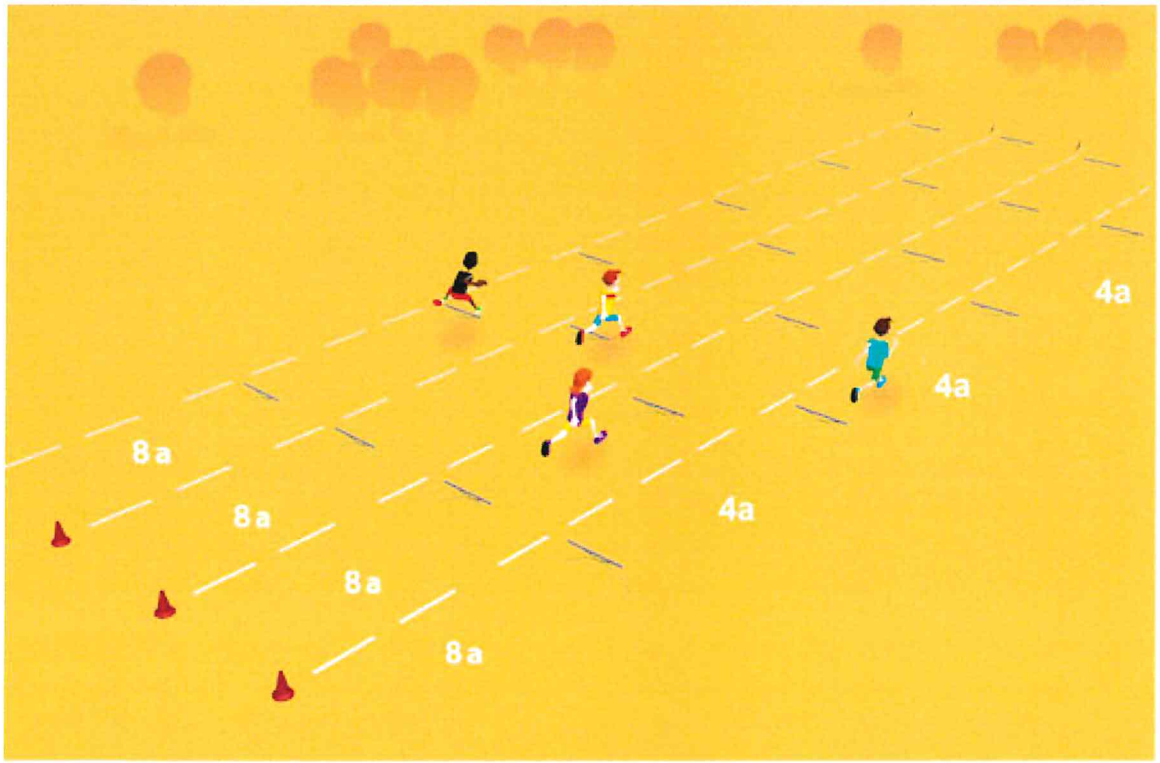
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs29e ★★★★★

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

OBJECTIF : Courir le plus vite possible quelque soit l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :

1/ Passe 3 fois sur chaque parcours A:
Départ / Haie1= 8 appuis, puis 4 appuis dans l'intervalle

2/ Passe 3 fois sur chaque parcours B:
Départ / Haie1= 8 appuis, puis 4 appuis, course et 4 appuis.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Respecter le nombre d'appuis dans les intervalles.

Accélèrer jusqu'à la ligne d'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Conserver le rythme sur l'ensemble du parcours.

Dans les parcours B, reprendre de la vitesse dans la zone de course et repasser en 6 appuis dans les derniers intervalles.

ASTUCES :

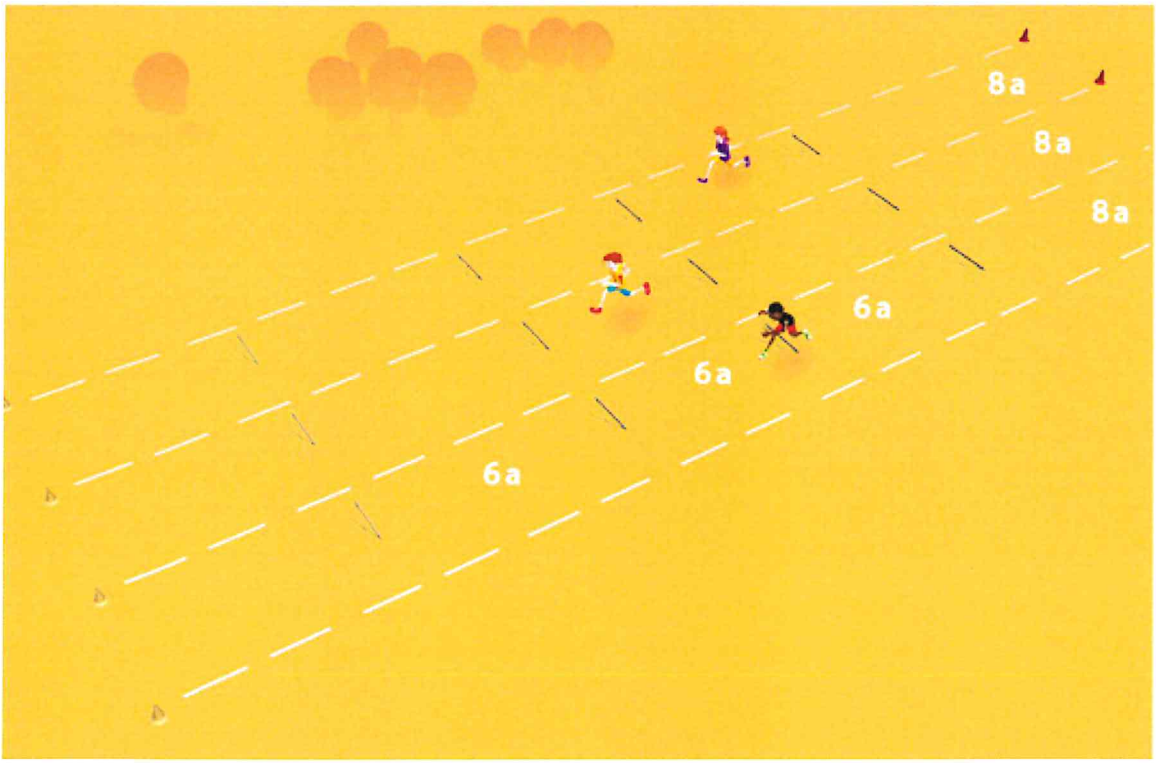
Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.

Obs30e ★★★★★

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

OBJECTIF : Courir le plus vite possible en confrontation sur un parcours de haies.

RESSOURCES : VITESSE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :
Cours le plus vite possible sur chaque parcours
- en franchissant tous les obstacles
- en posant 6 appuis dans l'intervalle

3 fois chaque parcours.

Confrontation à 3 sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
Respecter le nombre d'appuis dans l'intervalle.

Passer le 1er la ligne d'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU :
Identifie le parcours optimal pour la confrontation.

ASTUCES :
Organiser des tours de classement et des finales par niveau.
La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.
Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.