

Vivacité

Vitesse de réaction

**MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS**

Défi par 2. Saut + arrivée à un des 2 plots. Varier les départs (assis, couché, sur le ventre, sur le dos, dos à l'éducateur). Départ signal visuel (coupelles de couleur dans la main), une couleur signifiant d'aller au plot 1 et une autre couleur au plot 2. Départ signal sonore (hop, mot commençant par une lettre, nom de joueur), un mot signifiant d'aller au plot 1 ou au plot 2. Dès qu'un joueur touche la haie, on remonte la barre pour le saut ou on baisse la barre si il faut passer en dessous. **Variante :** Mettre un ballon pour 2 à la fin pour finir sur un but.

Facile

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Difficile

**CRITERES DE REUSSITE**

Réagir le plus vite possible.

**ORGANISATION**

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet 6 + attaches

Barre

▲ 2

△

▲ 2

▲

○

○

○

○

▲

△

▲

▲

●

▲ 6

△

▲

▲ 6

Effectif

😊 6

😊

😊

😊

😊 6

**CONSEILS**

Être toujours attentif à l'éducateur.

Observations personnelles

Réalisé par YOAN LEJEUNE

Publié par

