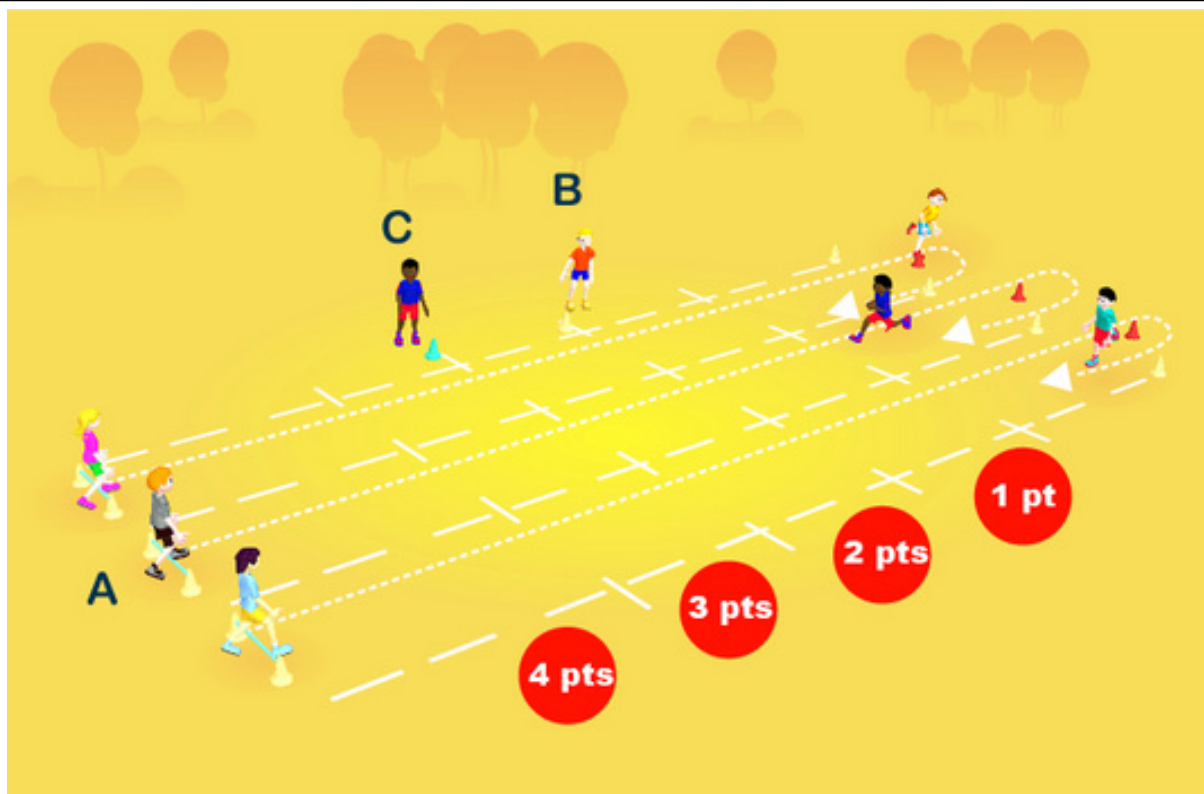


## Vit18c ★★☆☆☆

**MATÉRIEL**  
\* plots + lattes ou briques de départ  
\* chronomètre  
\* plots

**OBJECTIF :** Réagir vite et se mettre en action. Courir le plus vite possible.

**RESSOURCES :** VITESSE / ÉQUILIBRE / CITOYEN



### CONSIGNES :

Position de départ : chaque pied de part et d'autre de l'obstacle selon préférence prédéterminée.

Au 1er signal,

A : cours le plus vite possible vers le plot,

fais le tour du plot

reviens le plus vite possible vers la ligne de départ.

retiens le nombre de points gagnés en fonction de la zone atteinte.

B : observe quel coureur passe le 1er au plot et attribue 3pts au 1er, 2pts au 2è , 1pt au 3è.

Au 2è signal (5" après le départ)

C : observe la zone atteinte par les coureurs et attribue 3pts au 1er, 2pts au 2è, 1pt au 3è.

3 passages par type de signal de départ.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Repère la zone de passage lors du 2è signal à 5".

Contourne bien le plot avant de repartir.

Réagit vite au signal de départ.

Accélère après le tour du plot.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Accélérer dès le signal de départ et après avoir contourné le plot.

Repérer la zone de passage à 5" et aide les autres coureurs à repérer cette zone.

Choisir sa position de départ selon préférence identifiée lors des séances précédentes.

### ASTUCES :

L'ordre de passage au plot permet de distinguer une bonne mise en action d'une bonne vitesse globale.

Rencontres en fonction du nombre de points obtenus lors d'une 1ère manche.