

## Course de vitesse sur 6 secondes avec ou sans obstacle

### **Descriptif :**

départ après ordres suivants : « à vos marques, prêt, signal visuel »; atteindre la zone la plus éloignée au bout des 6 secondes marquées par un signal sonore; en fonction de la zone atteinte, un nombre de points attribué et cumulé avec le reste de l'équipe; au moins 2 essais.

### **Matériel :**

- 2 plots orange de départ, distants de 2m en largeur
- une coupelle blanche, bleue, jaune, rouge comme zone de points.
- Un chronomètre
- 2 ou 3 obstacles par couloir installés dans la zone située avant les zones de couleur. Écart entre obstacle : 4 grands pas adultes.

### **Illustration :**

DEPART		<i>blanc</i>	<i>jaune</i>	<i>bleu</i>	<i>rouge</i>
		<i>1,5m</i>	<i>1,5m</i>	<i>1,5m</i>	

**Distance TOTALE (zones de couleur comprises): 20- 30m en cycle 1&2; 30-40m au cycle 3.**

### **Barème de points :**

<b>zone</b>	<blanc	blanche	jaune	bleue	rouge
<b>point</b>	1	2	3	4	5