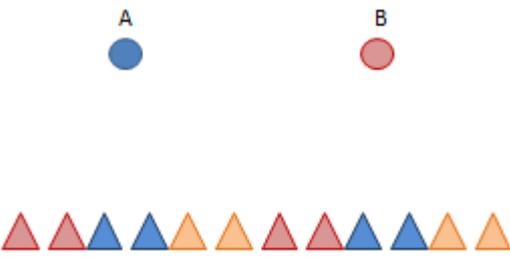


Travail Vitesse, démarrage/réaction

Objectif Développement / ludique / prise d'information

Schéma

Consignes

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Départ debout Signal : sonore (annonce la couleur) 2. Départ de dos Signal : sonore (siffler) et visuel (indiquer le coté) 3. Départ assis, de dos Signal : sonore (siffler) et visuel (indiquer le coté)
---	--

Séries	1 série / formes
Répétitions	5 à 6 répétitions
Récupération	Entre les répétitions : 1 min Entre les séries : 3 min