

42 Jonglage

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à ce que des balles tombent

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

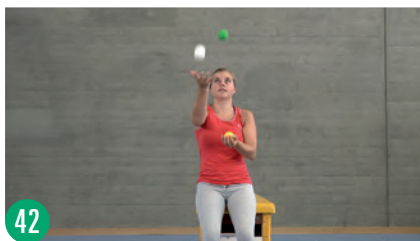
Coordination - Jonglage

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Jongler avec plusieurs balles.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

43 Dribbler avec une balle

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

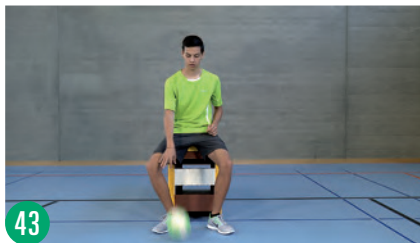
Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec la balle d'un côté vers l'autre puis en sens inverse. Changement de main possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

44 Dribbler avec deux balles identiques

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

45 Dribbler avec deux balles différentes

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Dribbler

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

46 Exercice d'équilibre sur une jambe instable

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Équilibre

POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur un tapis. Dos droit. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever l'autre jambe à l'horizontale. Rester stable aussi longtemps que possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de côté.

47 Balance

Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

Coordination - Équilibre

POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur le sol. Bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe à l'horizontale.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre la jambe vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

48 Agent de la circulation faisant un rêve (facile)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Faire le mouvement en sens inverse puis le répéter de manière continue.

49 Agent de la circulation faisant un rêve (moyen)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



Debout avec une jambe sur le talon et l'autre sur la pointe du pied.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pour le premier pied, déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, déplacer l'appui de la pointe du pied vers les talons, en passant par la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

50 Agent de la circulation faisant un rêve (difficile)

Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de coordination

POSITION DE DÉPART



Position de marche. La jambe avant sur le talon, la jambe arrière sur la pointe du pied. Les bras en position de marche, l'un devant et l'autre derrière, à l'inverse des jambes.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire pivoter le corps à 180° et en même temps changer l'appui d'un pied du talon à la pointe du pied et l'appui de l'autre pied de la pointe du pied au talon. Les bras intervertissent également leur position.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

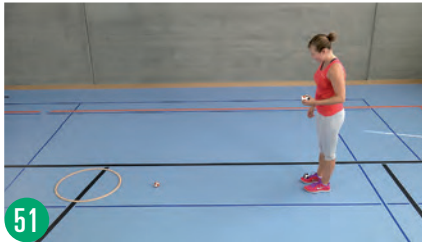
51 Lancer ciblé

Coordination - Équilibre

Critères quantitatifs

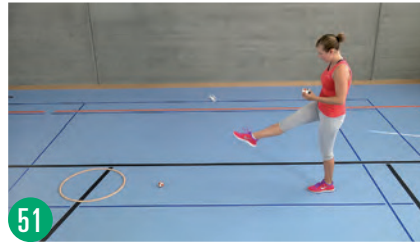
Répétitions	10 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	Pas de pause
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



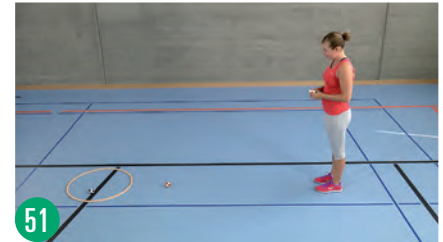
Debout.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une balle en tissu sur le dos du pied et tenter de la lancer dans le cercle.

POSITION D'ARRIVÉE



Plusieurs répétitions. Changer ensuite de pied.

59 Hula Hoop

Coordination

Critères quantitatifs

Répétitions

Jusqu'à ce que le cerceau tombe,
30 secondes maximum.

Rythme de mouvement

Mouvement continu

Séries

3 à 5

Pause

10 secondes

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



59

Placez vos pieds à peu près à la largeur des hanches sur le sol. Maintenir le cerceau dans les mains et l'amener en mouvement en bougeant les bras d'avant en arrière. Relâchez le cerceau et maintenez-le en mouvement par des mouvements réguliers du bassin. La position des bras peut être choisie librement.

DÉROULEMENT DU MVT



59

Cercles du bassin.

POSITION D'ARRIVÉE



59

Mouvement continu.