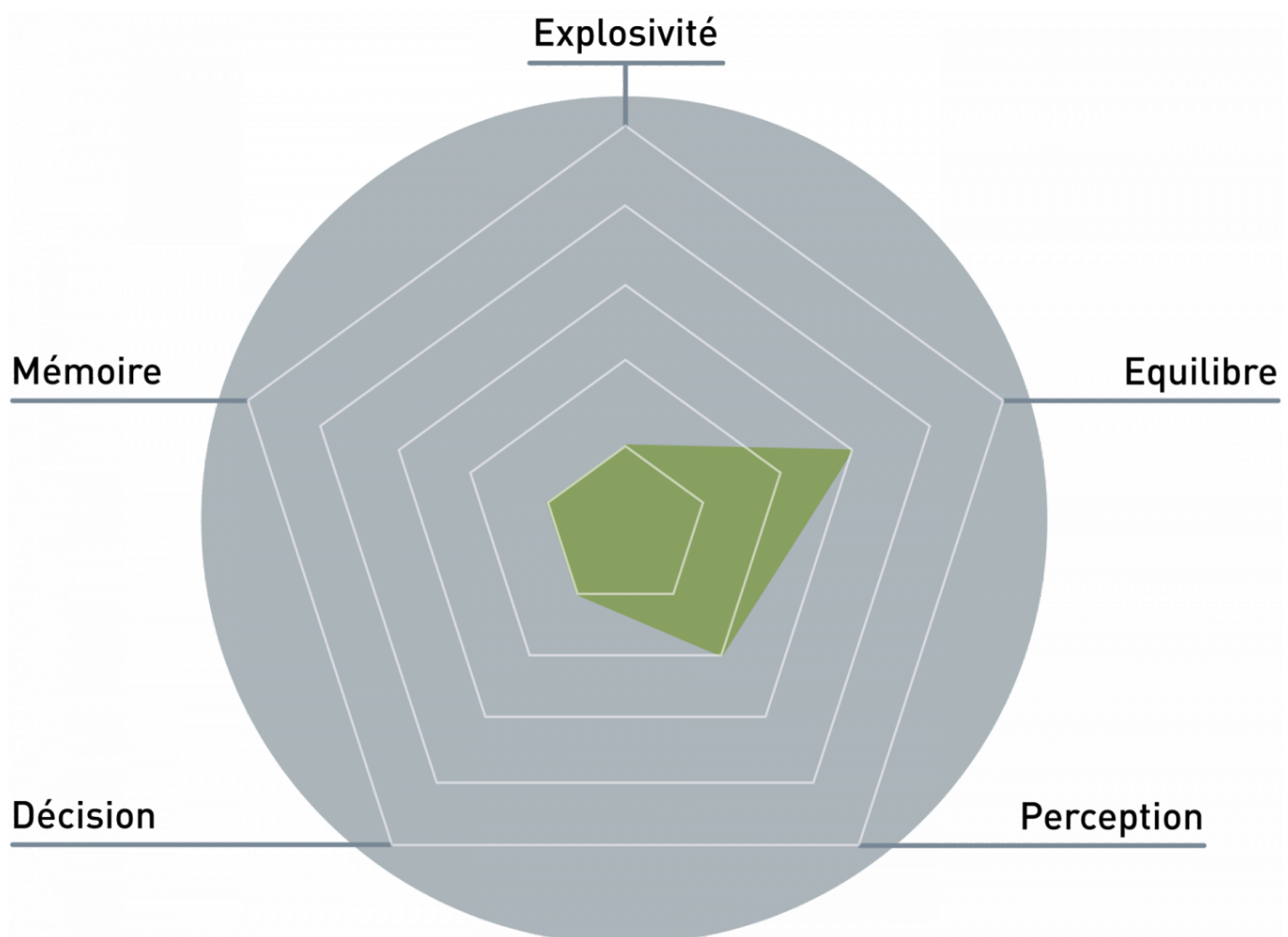


Agility Based Exercise Training – Débutants: Touches à gogo

Cet exercice améliore l'équilibre grâce à des déplacements permanents du centre de gravité. La capacité de perception y est aussi mise à contribution.

La personne se trouve au milieu d'un espace délimité par quatre à six cônes ou disques de couleur. La monitrice ou le moniteur annonce une couleur. La personne effleure l'objet en question avec son pied tout en gardant l'équilibre.



Variante

- Modifier la station debout des participants en fonction de leurs capacités (sur deux jambes, station tandem, sur une jambe).

plus facile

- Équilibre: espacer les signaux et simplifier la station debout.
- Décision: montrer les directions.

plus difficile

- Explosivité: se tenir sur un support instable, placer les cônes au sol, augmenter la fréquence des signaux.
- Équilibre: sur une jambe, sur une surface instable, avec les mains dans le dos ou tenant un ballon.
- Mémoire: avant l'exercice, donner une suite de chiffres, de lettres ou de mots que les participants essaient de répéter une fois la tâche réalisée.
- Décision: donner un second signal pour désigner le pied qui touche le cône.
- Perception: répartir différents signaux dans la salle dont un seul est actif.

Remarque: Veiller à ce que les participants effleurent les cônes, sans transférer tout leur poids sur l'appui.

Matériel: Cônes, [balance discs du BPA](#), [set d'entraînement niveau «Mental» du BPA](#) (à double), supports instables (corde, etc.)

Source: Eric Lichtenstein, moniteur esa et formateur en promotion du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO