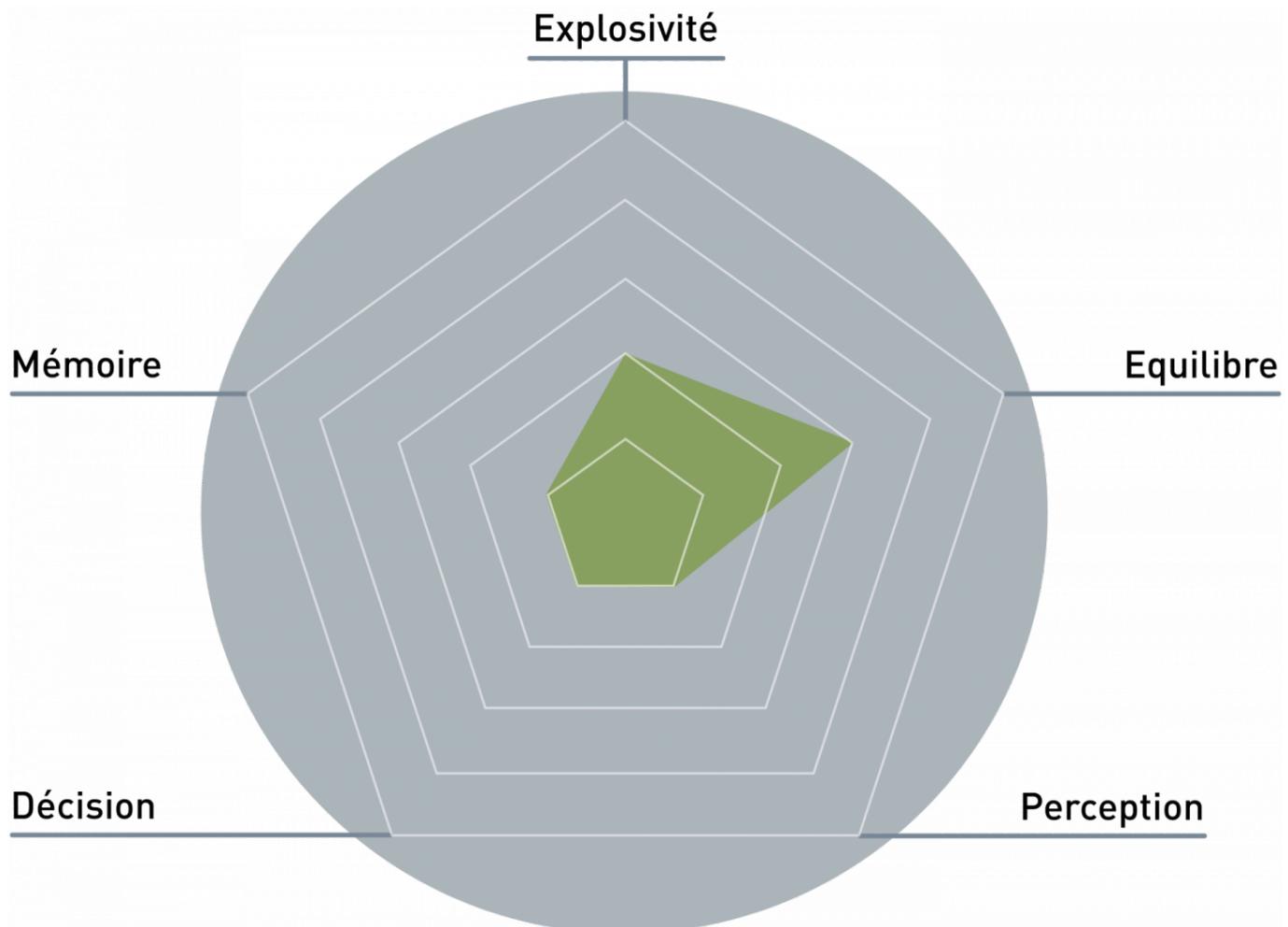


# Agility Based Exercise Training – Débutants: Un, deux, trois, soleil!

L'exercice entraîne la perception et la capacité de réaction. En raison des mouvements de freinage, les participants améliorent aussi l'explosivité.

Les participants avancent en direction de la monitrice ou du moniteur. Dès qu'elle/il donne un signal (en se retournant comme dans le jeu classique p. ex.), les joueurs interrompent leur course et s'immobilisent.



## Variante

- Utiliser d'autres signaux ou codes.

## plus facile

- Explosivité: ralentir la vitesse du mouvement.
- Équilibre: s'immobiliser sur deux jambes.
- Perception: remplacer le signal visuel par un coup de sifflet ou une annonce vocale.

## plus difficile

- Décision: varier le signal et le code qui peuvent indiquer quelle jambe doit se trouver devant lors de l'arrêt, p. ex. un signal supplémentaire peut venir confirmer ou inverser la première consigne.
- Équilibre: les participants tiennent un ballon à deux mains, s'immobilisent en station tandem ou même sur une jambe.
- 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.
- Explosivité: augmenter la vitesse de déplacement.
- Perception: les signaux sont émis au hasard dans différents endroits de la salle.

**Remarque:** Afin d'éviter les collisions, définir une ligne à franchir plutôt que de toucher la monitrice ou le moniteur.

**Matériel:** Ballons, objets de couleur (cônes, [balance discs du BPA](#), [set d'entraînement niveau «Mental» du BPA](#))

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**