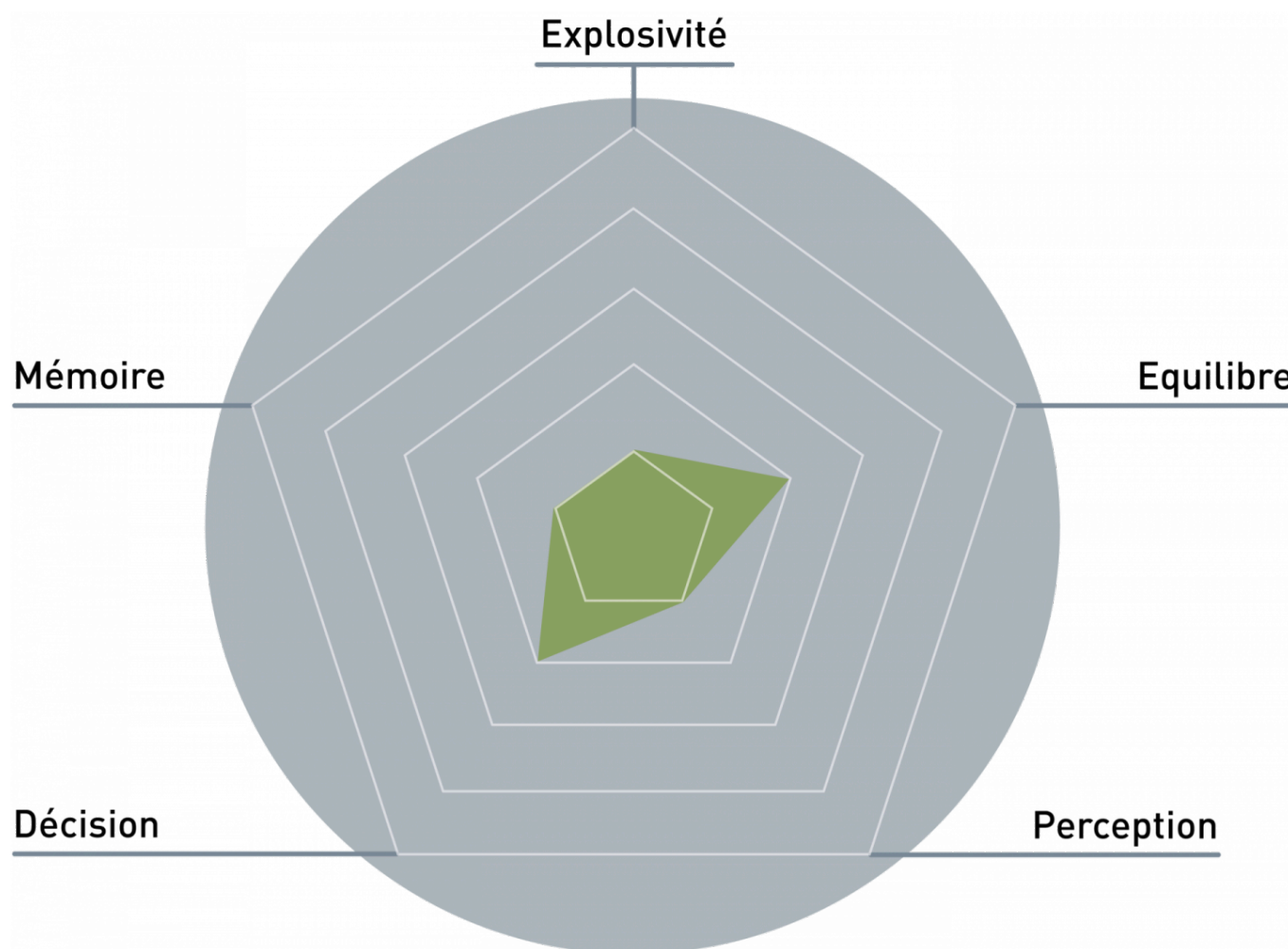


# Agility Based Exercise Training – Débutants: Course aux lignes

Cet exercice sollicite l'orientation dans l'espace et entraîne différents modes de déplacement.

Les participants marchent sur une ligne de la salle de sport ou sur une corde, en avant et en arrière. Le long du parcours sont disposés des feuilles, disques, cônes de différentes couleurs. La monitrice ou le moniteur montre la couleur vers laquelle les participants doivent se diriger pour la toucher.

L'objectif est de réaliser le plus de touches possibles durant 30 secondes. Le haut du corps est toujours orienté dans la même direction. Les participants se déplacent donc à reculons si un objet se trouve derrière eux.



## Variante

- Annoncer les couleurs au lieu de les désigner d'un geste.

## plus facile

- Équilibre: à côté de la ligne, mode de déplacement libre (évite la marche à reculons).

## plus difficile

- Équilibre: avec une balle tenue à deux mains.
- Décision: définir un code (1 = rouge, 2 = bleu, etc.) et annoncer les chiffres au lieu de montrer les couleurs.
- Perception: distribuer les signaux visuels dans l'espace.
- 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 pression temporelle, la vitesse.

**Remarque:** Veiller à ce que les personnes avec des difficultés motrices ne tombent pas lorsqu'elles marchent à reculons.

**Matériel:** Cordes, objets de couleur (cônes, [balance discs du BPA](#), [set d'entraînement niveau «Mental» du BPA](#) en version double pour montrer et toucher), balles

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**