

Coordination – Réaction: Poursuite surprise

Qui ne connaît pas le jeu «Feuille-Caillou-Ciseau»? Au cours de cet exercice, les élèves améliorent leur réaction.

Les joueurs se tiennent face à face, chacun d'un côté de la ligne médiane. Ils annoncent: «Feuille-Caillou-Ciseau». Celui qui perd fait demi-tour et sprinte pour ne pas se faire rattraper par le gagnant. Les vainqueurs se déplacent vers la gauche, les perdants reprennent la même place.



Variante

Poser une chaussure (ou un autre objet) sur la ligne médiane. Au signal, deux joueurs s'élancent chacun de la ligne de fond opposée. Le premier arrivé saisit la chaussure et retourne le plus vite possible sur sa ligne de fond. L'adversaire essaie de le rattraper avant qu'il n'y arrive.

Jouer avec ses nerfs – La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exercices tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO