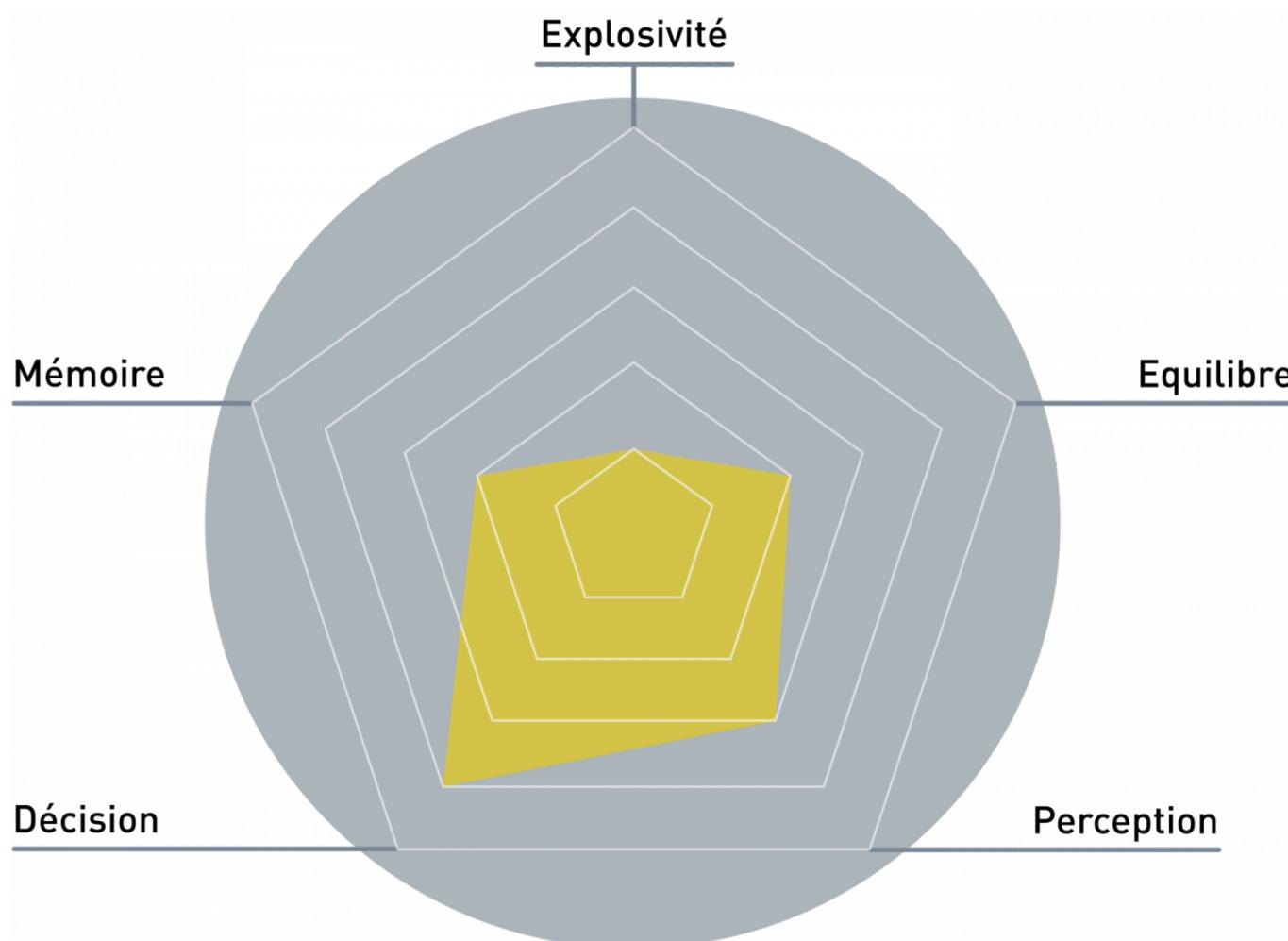


# Agility Based Exercise Training – Avancés: Carrousel

Le changement permanent de la tâche expose les participants à un défi cognitif très exigeant.

Les participants forment un cercle. Les joueurs avec une balle en main alternent avec ceux qui la jouent avec le pied. Au signal de la monitrice ou du moniteur, les balles «aériennes» sont passées à droite, les balles au pied à gauche. Dès qu'ils reçoivent une balle, les joueurs la passent donc au deuxième joueur sur leur droite ou sur leur gauche.



## Variante

- Avec deux participants, le «cercle» est constitué des huit mains et pieds.

## plus facile

- Séparer les deux cercles et donner des signaux distinctifs pour les passes aériennes et les passes au sol.
- Réduire la taille du cercle et utiliser des balles plus maniables.

## plus difficile

- Décision: la monitrice ou le moniteur donne la direction des passes aériennes, les passes au sol prennent le chemin inverse.
- Décision: augmenter la fréquence des signaux et des passes, ce qui accélère les actions.
- Décision: ajouter un deuxième signal qui établit si la direction vaut pour les passes aériennes ou pour les passes au sol. Le cercle non concerné s'adapte en prenant la direction opposée.
- Équilibre: les participants se tiennent en station tandem ou sur une jambe.

**Remarque:** La monitrice ou le moniteur donne le rythme des passes afin d'éviter le chaos.

**Matériel:** Balles, signaux ([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**