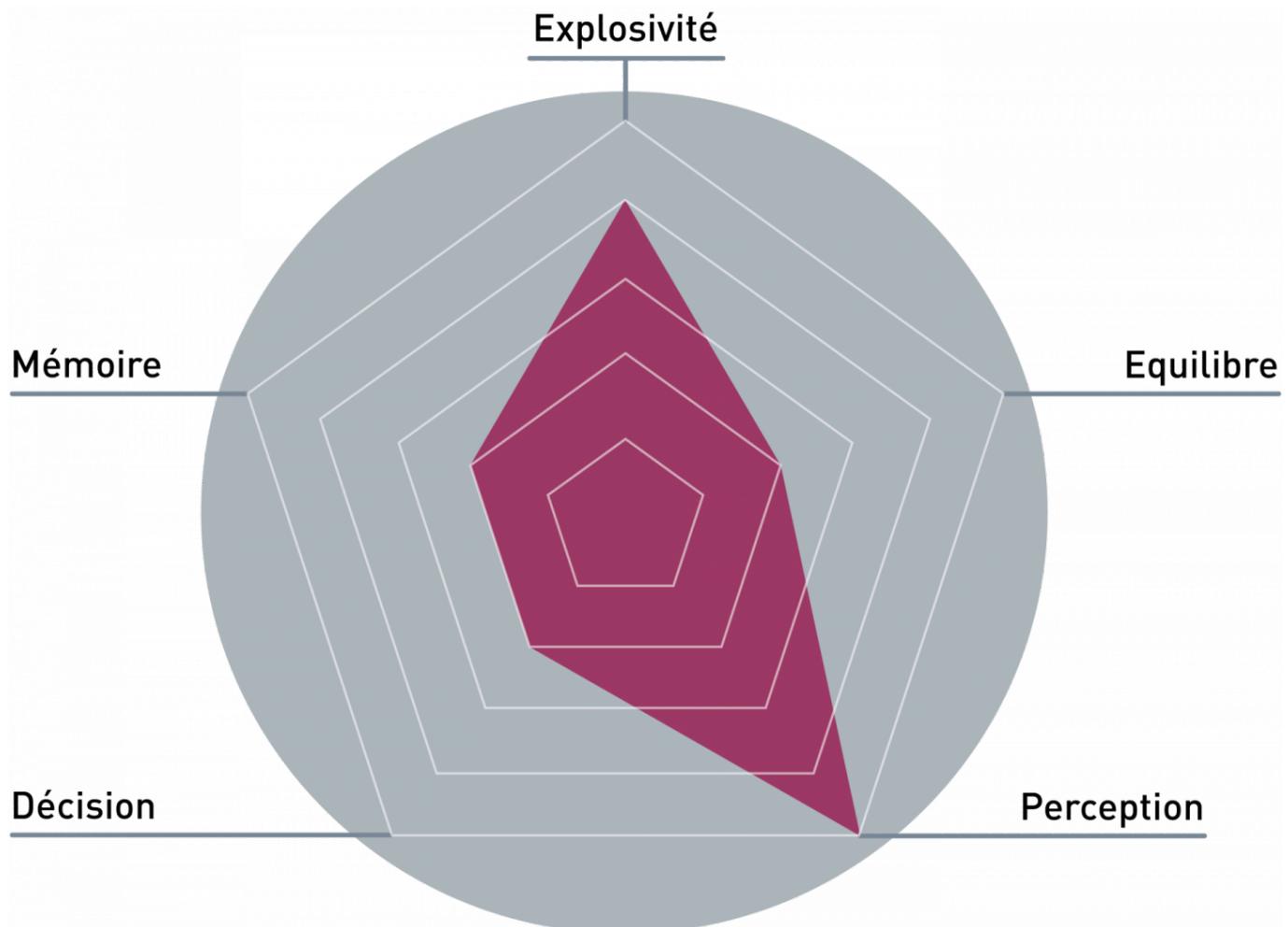


Agility Based Exercise Training – Chevronnés: Pendulaires

Cet exercice entraîne l'orientation dans l'espace, les réactions rapides et les changements de direction.

Les participants se trouvent face à une série de cônes (signaux). La monitrice ou le moniteur montre un cône vers lequel ils se déplacent pour le toucher. Ils reviennent ensuite au cône de départ qu'ils effleurent aussi. A chaque fois qu'un cône est montré ou annoncé, la personne reçoit une balle qu'elle doit renvoyer.



Variantes

- Les signaux peuvent être des couleurs, des chiffres ou une combinaison des deux (p. ex. bleu+1).
- Changer la disposition des cônes après chaque exercice afin que les participants ne puissent pas les mémoriser.
- Imposer la direction du mouvement pour privilégier les déplacements latéraux et vers l'arrière.

plus facile

- Décision: simplifier les codes.
- Perception: placer les signaux devant les participants (pas à 360°) et abandonner les passes.

plus difficile

- Équilibre: marcher, sans tomber, sur les cordes ou les bancs placés entre les signaux.
- Décision: se passer des balles de couleur codées (p. ex. rouge = attraper, blanc = ne pas attraper).
- Perception: varier la direction des passes.
- Perception: placer des obstacles à franchir ou escalader.
- Mémoire: ajouter une tâche de mémorisation.

Remarques: Veiller à la sécurité lorsque des obstacles se trouvent sur le chemin. Introduire des éléments perturbateurs, minimiser le risque de chutes.

Matériel: Cônes et signaux ([balance discs du BPA](#), [set d'entraînement niveau «Mental» du BPA](#)), listes avec des suites de signaux, obstacles, cordes, 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