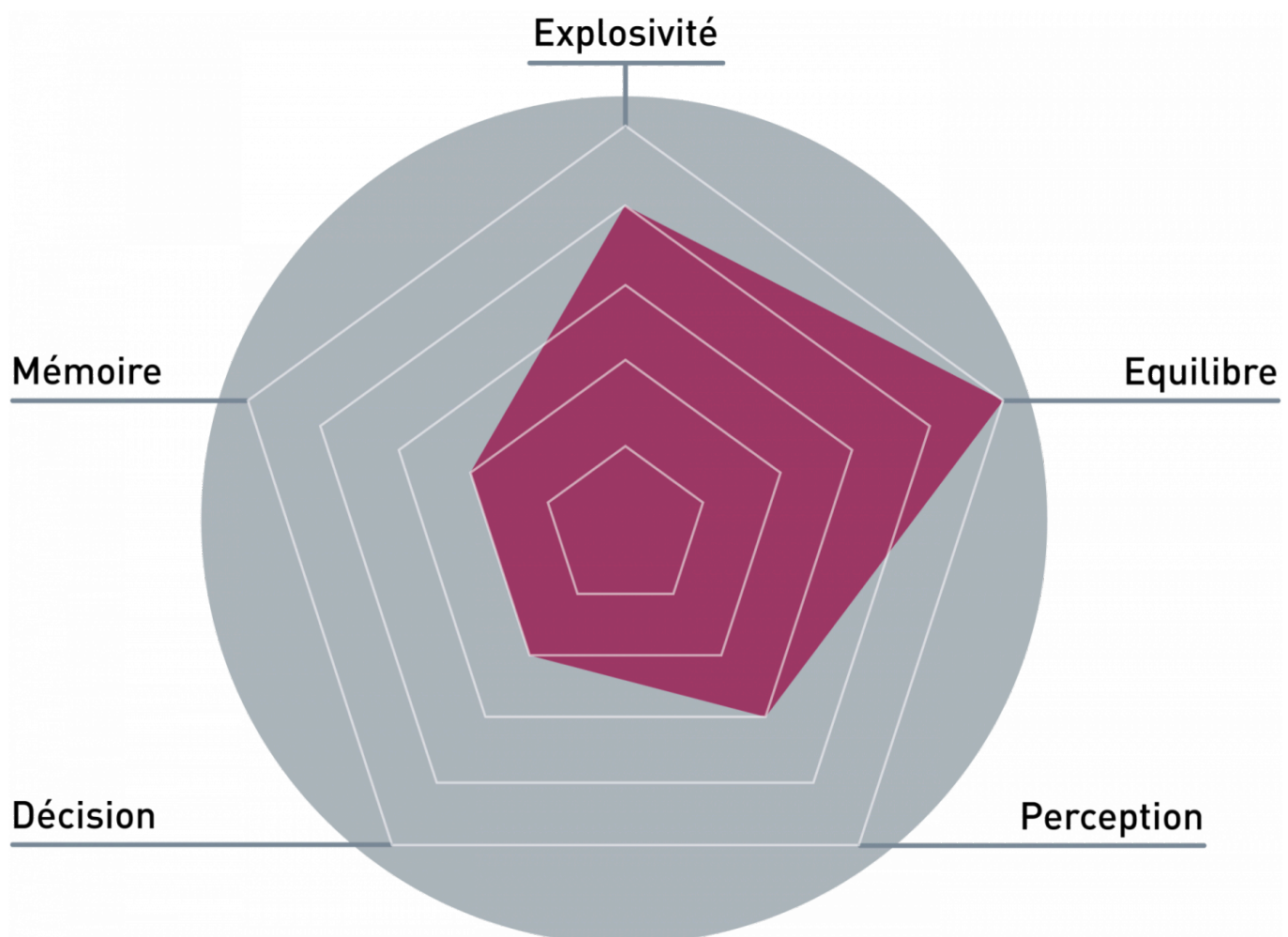


Agility Based Exercise Training – Chevronnés: Equilibre instable

Au cours de cet exercice, la tâche d'équilibre initiale est combinée avec des composantes de force et des éléments perturbateurs.

Les participants, en équilibre sur un banc retourné, se déplacent en fentes avant. Simultanément, la monitrice ou le moniteur leur lance un medecine-ball qu'ils doivent réceptionner puis renvoyer. La passe est toujours effectuée à la fin du pas (fente avant).



Variantes

- Placer le banc face au mur. Les participants se font des passes à eux-mêmes via le mur.
- Placer le banc face au mur. Les participants se déplacent latéralement sur le banc, face au mur, et réceptionnent une passe via le mur. Sans medecine-ball au départ.

plus facile

- Explosivité: avancer normalement, sans les fentes.

- Équilibre: remplacer le medecine-ball par un ballon plus léger.

plus difficile

- Équilibre: lancer le ballon en position latérale et varier la vitesse du ballon.
- Explosivité/Équilibre: effectuer un saut en inversant la position des pieds (fentes).
- Équilibre: se déplacer à reculons.
- Décision: donner un signal codé qui indique si la balle doit être renvoyée ou gardée en main.

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

Matériel: Banc ou autre engin d'équilibre similaire, medecine-balls, ballons, 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