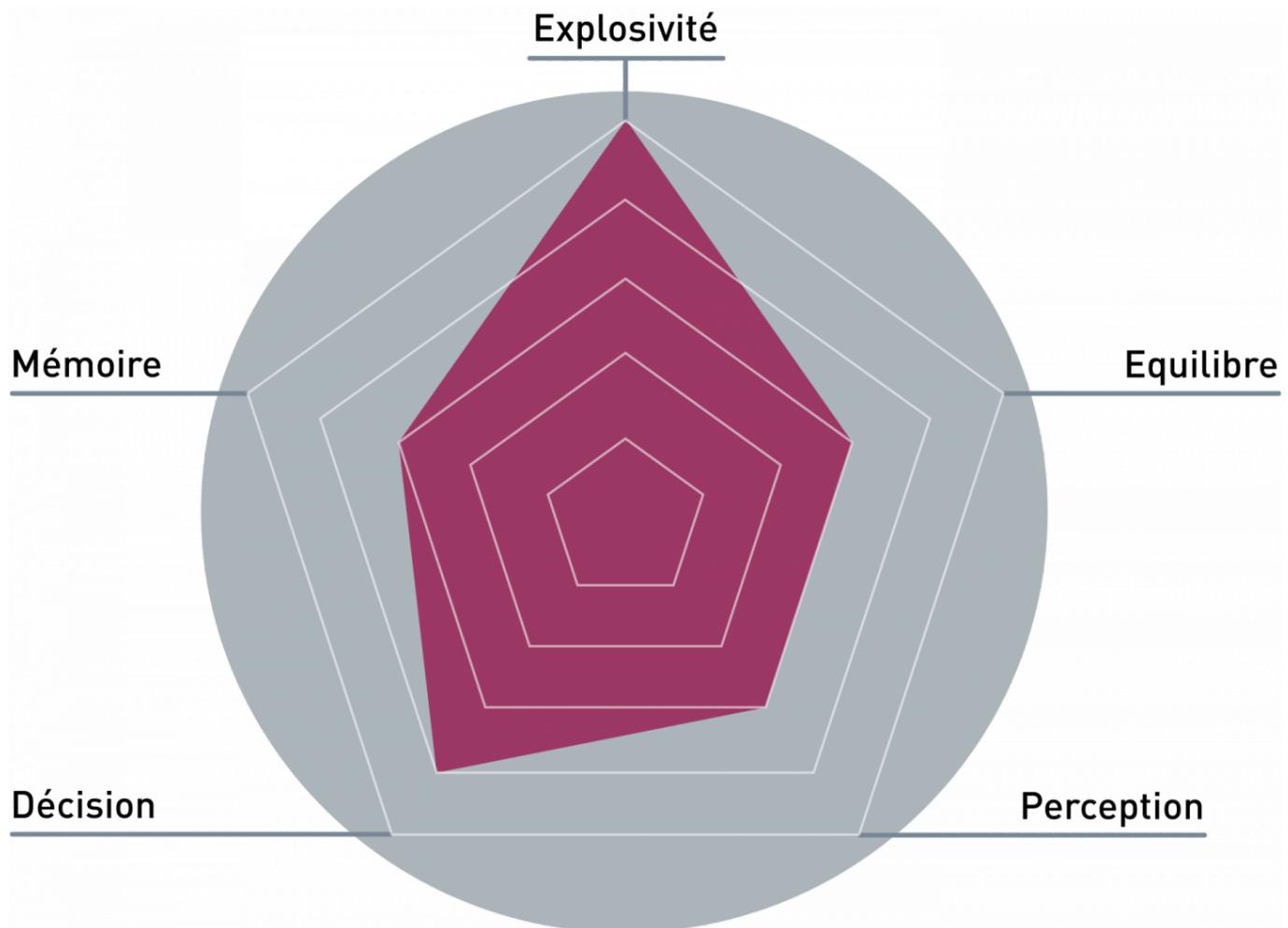


Agility Based Exercise Training – Chevronnés: Step-Down

Cet exercice entraîne simultanément la force, l'équilibre et la perception. Plus les répétitions sont effectuées vite, plus les mouvements requièrent de l'explosivité.

Les participants, placés sur deux éléments de caisson, doivent toucher les signaux de couleur posés sur le sol. La monitrice ou le moniteur indique la couleur à toucher ainsi que le pied dévolu à la tâche.



Variantes

- Deux joueurs, face à face sur leur élément de caisson, se passent une balle en descendant du caisson.
- Annoncer les couleurs ou les chiffres au lieu de les montrer.
- Installer plusieurs caissons que les participants escaladent pour toucher les signaux qui s'y trouvent.

plus facile

- Explosivité: limiter le nombre d'éléments de caisson et réduire la vitesse de mouvement en diminuant les signaux.
- Équilibre: se reposer brièvement sur ses deux jambes quand on se retrouve debout sur le caisson.
- Décision: montrer le signal mais laisser le choix du pied.

plus difficile

- Perception: répartir les signaux dans l'espace et capter l'attention en échangeant une balle avec un-e partenaire ou le moniteur/la monitrice.
- Explosivité: une fois sur le caisson, se dresser sur la pointe des pieds ou sauter sur une jambe.
- Décision: ajouter des signaux qui en annulent d'autres.
- Équilibre: se tenir sur un banc retourné ou sur une corde posée sur le caisson.
- Équilibre: croiser les mains dans le dos ou tenir une balle à deux mains au-dessus de la tête.
- Mémoire: donner une suite de chiffres ou de couleurs à mémoriser.

Remarque: Les participants ne déplacent pas tout leur poids sur le cône.

Matériel: Support surélevé (caissons, bancs, steps) objets de couleur ([balance discs du BPA](#), [set d'entraînement niveau «Mental» du BPA](#)), corde

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO