

Agility Based Exercise Training – Avancés: Cerveau agile

Cet exercice entraîne la mémoire à court terme en proposant simultanément une action motrice et une tâche cognitive.

Les participants reçoivent deux séries d'informations. Ils doivent transposer la première en mouvement et mémoriser la seconde afin de la réciter à la fin de l'exercice.

La première série consiste p. ex. en couleurs et la seconde en chiffres. Les participants touchent les cônes dans l'ordre des couleurs énoncées, en revenant à chaque fois au point de départ (maison).

À la fin, ils essaient de réciter la liste des chiffres annoncée au début.



Variantes

- Augmenter l'écart entre la maison et les cônes.
- Marquer les cônes avec des chiffres ou des lettres et inverser la tâche cognitive (p. ex. mémoriser les couleurs et toucher les cônes en respectant l'ordre des chiffres).

plus facile

- Raccourcir les listes de chiffres et de lettres.
- Effectuer l'exercice avec une seule série.

plus difficile

- Équilibre: entre la maison et les cônes, placer une corde, une poutre ou un banc sur lesquels les participants doivent se déplacer sans tomber.
- Explosivité: augmenter la vitesse de mouvement.
- Perception: lancer une balle aux participants qu'ils doivent relancer pendant leur tâche.
- Décision: lancer des balles de couleurs différentes qui désignent la main de renvoi (p. ex. balle rouge avec main gauche, balle bleue avec main droite).

Remarque: Au départ, les deux séries donnent des informations différentes qui pourront être similaires par la suite. Exemples d'informations similaires: chiffres et chiffres ou chiffres et mots. Informations différentes: chiffres et couleurs. La durée de chaque parcours ne doit pas dépasser deux minutes. La longueur des trajets doit donc correspondre à cette donnée.

Matériel: Balance discs du BPA, set d'entraînement niveau «Mental» du BPA, générateur de séries aléatoires ou listes préparées, cônes, supports (corde, poutre, banc), 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