

## Coordination – Réaction: Va-et-vient

**Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à réagir le plus rapidement possible au signal donné par un chasseur. Ce dernier choisit sa proie et la direction de la course.**

Les joueurs (six idéalement) sont disposés en cercle. Un chasseur trotte autour du groupe. Lorsqu'il crie à un joueur «Viens!», ce dernier démarre dans le même sens que lui et essaie de rejoindre sa place en premier. Si le chasseur crie «Va!», le joueur part dans le sens opposé. S'il arrive après le chasseur, il prend sa place.



### Variante

Idem avec ballons ou balles (dribble, conduite de balle).

**Jouer avec ses nerfs** – La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exercices tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**