

Coordination – Réaction: Roulements

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la réaction et le sprint des élèves. Qui réussit à rattraper son camarade de devant?

Former deux colonnes de quatre coureurs espacés de 2 mètres environ. L'enseignant, placé derrière, roule une balle entre les colonnes. Quand les coureurs voient la balle (signal visuel), ils démarrent pour essayer de rattraper le camarade de devant.



Variante

Adapter à la discipline (balle au pied, canne, dribble, etc.)

Matériel: 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