

Coordination – Réaction: Loto

L'objectif de cet exercice est de régir le plus rapidement possible. Les joueurs doivent échanger leur place, sans se faire toucher par le chasseur, à l'annonce de leur numéro.

Les élèves forment un cercle (assis ou debout) autour d'un chasseur. Chaque élève est numéroté. Lorsque le meneur du jeu crie deux numéros, les joueurs appelés échangent leur place, sans se faire toucher par le chasseur. Celui qui est pris remplace le chasseur au milieu.



Variante

Appeler plusieurs numéros en même temps.

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