

Parcours du combattant

11 Double dribble

Comment? Dribbler deux balles (les mêmes) en même temps ou en alternance, en rythme. Après dix réussites, lancer les balles contre le mur et faire de même.
Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.



12 Sur l'arête

Comment? Debout sur la partie étroite du banc. Effectuer un demi-tour, puis un tour en équilibre sur une jambe. Deux élèves par banc.
Pourquoi? Améliorer la capacité d'équilibre.



1 Montgolfières

Comment? Maintenir deux, trois (ou plus) ballons de baudruche en l'air. Avec raquette de badminton ou de tennis éventuellement.
Pourquoi? Améliorer la capacité d'orientation.



2 Deux poids, deux mesures

Comment? Jongler avec des balles de grandeurs et poids différents. Exemple: passer d'une main à l'autre une balle de tennis et un ballon de handball.
Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.



10 Duel

Comment? A et B face à face. Chacun essaie de toucher la cuisse de son adversaire, sans être touché soi-même.
Variante: dérober le sautoir croché dans les pantalons ou dans la chaussette.
Pourquoi? Améliorer la capacité de réaction.



9 Passes à gogo

Comment? Passes contre le mur avec un ballon de basketball. Alternier la position des jambes à chaque lancer. Réceptionner la balle jambes parallèles, légèrement fléchies.
Pourquoi? Améliorer la capacité de rythme.



8 Chute interdite

Comment? Debout à pieds nus sur un ballon lourd. Tenir en équilibre, effectuer de légères flexions des genoux, jongler, etc.
Pourquoi? Améliorer la capacité d'équilibre.



7 Des pieds et des mains

Comment? Par deux. Jouer simultanément avec le pied (passes avec un ballon de football) et avec la main (badminton). D'abord pied et main simultanément, puis en alternance.
Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.



6 Balle magique

Comment? Lancer la balle vers le haut, effectuer une roulade avant ou arrière sur le tapis et rattraper la balle.
Pourquoi? Améliorer la capacité d'orientation.



5 Retour gagnant

Comment? Par deux. A se place face à la paroi (2 à 4 mètres de distance). B se tient dans son dos et lance une balle contre le mur. A essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Changement après cinq essais réussis.
Pourquoi? Améliorer la capacité de réaction.



Questions d'organisation

- Effectuer le circuit au moins deux fois, l'idéal étant trois tours. Adapter le nombre de postes au temps à disposition.
- Si possible, entraîner simultanément la coordination et la condition physique (vitesse, force, endurance). Alternier par exemple un exercice de coordination avec un de condition physique).
- Pendant qu'un élève travaille, le second récupère. Cela évite de mettre en place trop de stations.

- La musique augmente la motivation et donne les signaux pour les changements de stations par exemple.
- Temps de travail: le rapport entre charge et pause varie selon les objectifs de la séance. Pour l'entraînement de base, l'alternance «30"-30"» jusqu'à «45"-45"» convient bien.

3 Brice de Nice

Comment? Tenir l'équilibre sur un couvercle de caisse placé sur des ballons lourds ou des ballons de basketball.
Pourquoi? Améliorer la capacité d'équilibre.



4 Grande marelle

Comment? Sauter d'un cerceau à l'autre. Poser le pied droit dans les cerceaux placés à droite et inversement à gauche. Tendre le bras du même côté pour accompagner le saut.
Pourquoi? Améliorer la capacité de rythme.

