

# A chaque sport sa capacité

Sport (capacité de coordination)	Trampoline (orientation)	Ski alpin (différenciation)	Tous sports (équilibre)	Athlétisme (rythme)	Tennis de table (réaction)	
<b>Profil d'exigences au niveau coordinatif</b>	Le trampoline exige, surtout chez les athlètes d'un bon niveau, une capacité d'orientation très développée.	Les skieurs doivent s'adapter en permanence aux changements de conditions: neige, pente, visibilité, vitesse. Une bonne capacité de différenciation est indispensable chez eux.	Maîtriser les déséquilibres pour trouver de nouveaux équilibres: un facteur important de tous les jeux et autres disciplines sportives.	Le rythme est une composante essentielle de la course de haies.	La réaction est primordiale au tennis de table, à chaque niveau de formation.	
<b>Groupes d'entraînement</b>	Classe d'école (garçons et filles). <b>10-14</b>	Garçons et filles. <b>15-20</b>	Garçons et filles. <b>15-20</b>	Mixte. Catégorie jeunesse. <b>15-20</b>	Sport scolaire facultatif. <b>10-14 15-20</b>	
<b>Niveau</b>	Débutants avec une bonne conscience corporelle, capables d'effectuer des rotations autour de l'axe longitudinal et transversal.	Groupes à niveaux (des débutants aux experts). Appliquer et varier.	Jeunes sportifs (loisirs ou performance).	Cadres régionaux, 4-5 entraînements hebdomadaires.	Débutants.	
<b>Période</b>	Semestre d'hiver (heure double).	Dans chaque phase d'entraînement, lors de l'échauffement.	Phase préparatoire.	Période préparatoire.	Toute l'année.	
<b>Contenu et durée</b>	<b>Echauffement (30 min)</b> (installation des postes comprise) Se déplacer autour, par-dessus, par-dessous les différents agrès. Exercices de gymnastique spécifiques (tenue du corps, séquences de mouvements à sec).	<b>Echauffement (10 min)</b> Formes de jeux et exercices de gymnastique.	<b>Echauffement (15 min)</b> Jeux, exercices de gymnastique adaptés à la suite du programme.	<b>Echauffement (20 min)</b> Individuel, exercices préparatoires spécifiques (dynamiques).	<b>Echauffement (15 min)</b> Différentes formes de courses et de sauts, avec raquette et balle, pour travailler le jeu de jambes. Exercices de gymnastique.	
	<b>Coordination (45 min)</b> Entraînement par postes. ■ <b>Poste 1</b> (1/3 de salle): foot-tennis. ■ <b>Poste 2</b> (1/3 de salle): enchaîner trois exercices en continu, par ex.: appuis faciaux en ramenant les pieds vers les mains, sauts en extension sur le mini-trampoline, rotations avant et arrière aux anneaux placés à hauteur d'épaules. ■ <b>Poste 3</b> (1/3 de salle): exercices sur le trampoline (2 trampolines). Choix d'exercices:  <b>Rotations autour de l'axe longitudinal</b> Assis - 1/2 tour - quatre pattes Assis - 1/4 tour - assis Assis - 1/2 tour - debout  Dos - 1/2 tour - quatre pattes Dos - 1/2 tour - ventre Dos - 1/4 tour - dos  <b>Virilles sur place</b> 1/2; 1/4; 1/2 tour  <b>Rotations autour de l'axe transversal</b> Petites roulades arrière Saut groupé Saut carapé Dos - 1/2 salto arrière - quatre pattes Dos - 3/4 salto arrière - debout (= pull-over) Dos - 3/4 salto arrière - assis Dos - 1/2 salto arrière - dos  <b>Exécution</b> Jusqu'à 8 élèves par poste travaillent en parallèle. 3 passages de 5 min (total 45 min).	<b>Coordination (20 min)</b> Pendant la mise en train (env. deux descentes).  ■ Desserrer les chaussures au niveau de la cheville, une fois à gauche, une fois à droite.  ■ Skier sur une piste non préparée. <b>Variante:</b> effectuer le même exercice sur la piste et sur le bord de la piste.  ■ Ouvrir la veste pour ressentir l'effet de freinage (parachute).  ■ Effectuer un exercice en avant, puis en arrière.	<b>Coordination (25 min)</b> Par groupes (jusqu'à 12 personnes).  ■ <b>«Sur l'arête»</b>  ■ <b>«Poids lourds»</b>  ■ <b>«Duel»</b>  ■ <b>«Pont mobile»</b>  ■ <b>«Chute interdite»</b>  Introduire des idées émises par les participants.  Env. 5 min par poste selon le principe: le premier travaille, le second est à la pause.  En cas de gros effectifs, diviser la classe en deux: une équipe aux postes, l'autre joue.	<b>Coordination (40 min)</b> Coordination générale:  ■ <b>Grille de coordination</b> : deux cases en avant, une en arrière, avec appuis alternés gauche-droite dans chaque case. 4 passages à vitesse maximale.  Coordination spécifique: ■ 6-8 haies espacées de 1,5 m: passer les obstacles en sautillant, de manière dynamique. 2 passages par jambe.  ■ Idem, mais en dribblant une balle près de la haie. 2-3 passages par jambe.  ■ 6-8 haies espacées de 4 m env.: passer la seconde jambe sur la haie, en trois pas. Veiller à une fréquence élevée entre les obstacles. 2-3 passages par côté.  Activation de la musculature: ■ Courses en fréquence, sprints à travers la grille de coordination et accélérations sur 60 m env. ■ Sprint en posant les pieds dans les intervalles (marques posées au sol) sur un rythme de trois appuis (env. 50 m).	<b>Coordination (25 min)</b> ■ Commencer les échanges en coup droit. Dès que A change la position de la raquette, B joue sur le revers et s'ensuit un duel en revers, etc.  ■ B se tient dos à la table. Dès qu'il entend le bruit de la balle engagée par son adversaire, il se tourne et renvoie la balle. <b>Variante:</b> B doit placer la balle à l'endroit où A tient la raquette.  ■ A se place derrière la ligne de fond, avec 5 balles. Il joue en coup droit directement sur le terrain de B. Ce dernier essaie de toucher les balles avec sa raquette. Qui réussit à reprendre les 5 balles?  ■ B attend 4 m derrière la table. Dès que A engage, il s'avance et joue l'échange.  ■ A et B se tiennent côte à côte près du poteau du filet. A place la balle sur le rebord du filet et la laisse tomber dans le camp de B. Celui-ci la reprend directement et l'échange débute.	
	<b>Technique/Tactique/Condition</b> Intégrées (postes 1-3).	<b>Technique/Tactique/Condition (90 min)</b> Travailler des familles de mouvements en variant les situations (virages, sauts, figures, etc.).	<b>Technique/Tactique/Condition (40 min)</b> Gainage et exercices de détente (sauts). Jeu.	<b>Technique/Tactique/Condition (40 min)</b> Gainage et exercices de détente (sauts). Jeu.	<b>Technique/Tactique/Condition (20 min)</b> Petit entraînement technique: passage de 1 à 7 haies, départ debout ou accroupi.	<b>Technique/Tactique/Condition (45 min)</b> Attaques de coup droit ou de revers dans différentes situations, sur terrain réduit. Varier les formes de jeu et de concours.
	<b>Conclusion (15 min)</b> Concours avec les élèves comme juges: qui réalise le meilleur «pull-over»? Un essai par élève. Ranger le matériel.	<b>Conclusion (20 min)</b> Dernière descente en groupe.	<b>Conclusion (10 min)</b> Trotter, gymnastique. Tâches à résoudre en équipe (nœud gordien par ex.).	<b>Conclusion (20 min)</b> Individuel (footing).	<b>Conclusion (5 min)</b> Démonstration de tennis de table virtuelle (sans balle): jouer lentement pour visualiser le mouvement et consolider la technique.	