

Favoris – Préparation ciblée – Améliorer la coordination

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Super Mario

Les exigences coordinatives élevées de cet exercice sont connues de tous.

Installer deux pistes de 12 cerceaux qui permettent de passer de l'un à l'autre en sautant (voir schéma d'organisation). Le moniteur définit différents niveaux de difficulté.

Tâches possibles

- Cerceau à droite: jambe droite, cerceau à gauche: jambe gauche.
- Ajouter l'action des bras: tendre le bras correspondant vers l'extérieur ou le bras opposé.
- Cerceau à droite: jambe gauche, cerceau à gauche: jambe droite.
- Cerceau bleu: jambe gauche, cerceau rouge: jambe droite.
- Deux cerceaux en avant, un cerceau en arrière.
- Différentes formes de sauts: avec rotation, sauts de grenouille, sauts en extension, etc.
- Combinaison: rangée de gauche: jambe gauche, rangée de droite: jambe droite, cerceau rouge: bras droit, cerceau bleu: bras gauche (voir schéma d'organisation).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



[Schéma d'organisation](#) (pdf)

Matériel: Cerceaux

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Tours de corde

La corde à sauter garantit différentes situations ludiques tout en améliorant les qualités de coordination.

Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur une jambe, alternatif, sauts doublés, pantin, en arrière, en synchronisation, à deux avec une corde, etc.



Variantes

- Combiner des sauts de course avec la corde.
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch).

Matériel: Cordes

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

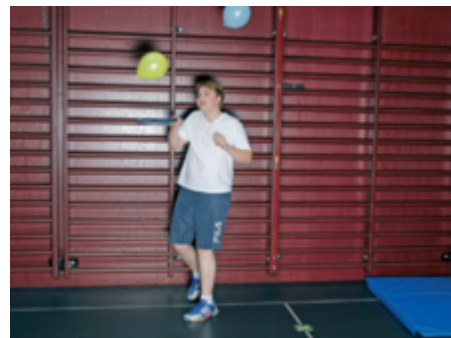
En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Nuages

Jongler avec des ballons de baudruche est source de plaisir garantie. Pour les plus grands, des tâches supplémentaires peuvent être ajoutées.

Jongler avec deux ou trois ballons de baudruche en même temps, en veillant à ce qu'ils restent toujours en l'air. Eventuellement avec une raquette de tennis ou de badminton.



Variante

- Par groupes avec plusieurs ballons.

Matériel: Ballons de baudruche, évent. raquettes de tennis ou de badminton

Quel exercice pour qui?

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Sans merci

Cette forme simple de jeu de lutte améliore l'équilibre de tous les participants.

A et B, face à face, essaient de se déséquilibrer, avec une ou deux mains.
Le premier qui soulève un pied perd une vie.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Sur la pointe des pieds, sur les talons, sur une jambe, sur un support instable, étroit ou incliné.

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Dribbles en tous genres

Il existe diverses manières de dribbler avec un ballon de basketball. Dans cet exercice, les jeunes améliorent leur adresse.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Debout sur une ou deux jambes, dribbler le ballon une fois autour de son corps. Sans cesser le dribble, s'asseoir sur le sol et se relever.
- Dribbler entre les jambes.
- Dribbler assis tout en passant une jambe sous la balle.
- Dribbles NBA: debout jambes écartées, dribbler le ballon entre les jambes en changeant de main et de direction (effectuer des « huit » dans un sens et dans l'autre).

Matériel: Ballons de basketball

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Flamant rose

L'entraînement sur des supports instables est un bon exercice pour améliorer l'équilibre et la concentration.

Sur une jambe, maintenir l'équilibre sur un sol instable (tapis, partie étroite d'un banc suédois), puis dessiner des figures avec la jambe libre.



Variante

- Toujours sur une jambe, dribbler avec un ballon de basketball, renvoyer (tête ou pied) une balle lancée par un camarade, effectuer des passes de handball, etc.

Matériel: Support instable (tapis, bancs suédois), ballons (basketball, football, handball)

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Autres formes d'équilibre

Cet exercice de lancer n'est pas aussi simple qu'à prime abord: il requiert une bonne dose d'équilibre.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- En équilibre sur la partie étroite du banc, deux athlètes se croisent sans tomber.
- Sauter à la corde en équilibre sur le banc en plaçant un pied devant l'autre. Après cinq sauts, changer la position des pieds sans interrompre le mouvement de corde.
- Debout en équilibre sur le médecine-ball. Fléchir les genoux et se redresser.
- Tenir l'équilibre assis sur un ballon de gymnastique.
- En équilibre sur un disque, effectuer un tour sur soi-même, sur une jambe.

Matériel: Bancs suédois, cordes, médecine-balls, ballons de gymnastique, disques

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Jonglage avec une balle

Avec cet exercice, les jeunes acquièrent les bases du jonglage avec succès

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Lancer la balle devant soi et la rattraper derrière le dos.
- Lancer la balle et la rattraper après avoir effectué un tour sur soi-même.
- Lancer la balle et la rattraper dans le creux de la nuque.
- Lancer la balle par-dessous l'autre bras, la jambe ou derrière le dos et la rattraper avec l'autre main.

Matériel: Différents ballons, balles de jonglage

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Jonglage avec deux balles

Jongler avec deux balles est le but visé par cet exercice. Coordination et concentration sont des conditions impératives!

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Une balle dans chaque main, les lancer simultanément et les rattraper en croisant les bras.
- Cascade.
- Avec une seule main.

Matériel: Différents ballons, balles de jonglage

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Jonglage par deux avec deux balles

Par deux, avec des balles de différentes couleurs, les jeunes découvrent des formes de jonglage supplémentaires.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Faire rouler la balle rouge sur le sol, lancer la balle bleue.
- Passer la balle rouge avec les pieds, la balle bleue avec les mains.
- Lancer la balle rouge suffisamment haut pour pouvoir la rattraper après avoir reçu et relancé la balle bleue au camarade.

Matériel: Balles de différentes couleurs

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme