

Temps	Organisation	Description	Matériel
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Lieu: salle • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercices: 5 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 150 secondes ○ Pause: 20 secondes ○ Répétition: 1 	<p>La moitié des participants travaille en groupe de 2/4 sur le circuit (c.à.d. il travaille un temps donné à un exercice puis tous les participants passent à l'exercice suivant dans un ordre donné). L'autre moitié des participants s'entraîne librement à la slackline.</p> <p>Après 15 minutes, les groupes inversent leurs exercices (c.à.d. Circuit ↔ Slackline).</p>	<p>13 poster</p> <p>1 Chronomètre/Smartphone</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Par binôme:</p> <p>8 Ballons</p> <p>2 Raquettes de Badminton/Tennis</p> <p>4 Volants/balles</p> <p>6 Foulards pour jongler</p> <p>4 Ballons de basket</p> <p>2 Balles lourdes</p> <p>1 Ballon de volley</p> <p>1 Ballon de foot</p> <p>1 Indiacca</p> <p>6 Piquets</p> <p>2 Planches d'équilibre (Rola-Bola)</p> <p>8 cônes</p> <p>x Slackline</p> <p>x Points d'attache (ex. arbre)</p>
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: s'exercer librement • Lieu: terrain • Nombre d'exercice: 8 		

Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Garder les éléments en l'air	Orientation, différenciation, rythme
2	Slalom avec deux balles	Rythme, différenciation
3	Faire des passes sur planche d'équilibre	Équilibre
4	Course de réaction	Réaction
5	Jeu de passe avec l'indiacca	Différenciation, réaction

L'ordre des exercices du circuits proposé si dessus est un exemple. Le circuits doit être adapter au lie utilisé à cet effet.

S'entraîner librement à la slackline

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Position de base	Équilibre
2	Les premiers pas	Équilibre
3	S'asseoir	Équilibre
4	Se coucher sur le ventre	Équilibre
5	Demi-tour	Équilibre
6	Sauter sur la slackline	Équilibre
7	King of the Line	Équilibre
8	Attraper la balle	Équilibre