

Jongler

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Exercice:



Matériel:

- 3 Frisbees
- 3 balles de Tennis
- 3 balles en mousse
- 3 balles de Unihockey
- 1 Indiac
- 1 raquette de Badminton
- 1 volant
- 3 foulards pour jongler
- 1 planche d'équilibre
- 1 porte de garage
- 1 petit tapis
- 1 caisson

Essayer de jongler avec différents ustensiles:

- Jongler à une main avec deux balles ou à deux mains avec 3 balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de unihockey ou frisbees). La planche d'équilibre est aussi utilisable.
- Tenir les foulards de jonglage en l'air.
- Maintenir les volants en l'air tout en s'asseyant et se relevant. Faire un demi-tour ou une rotation complète sur soi-même en jonglant. Le même exercice peut être fait avec un indiac.
- A deux, se faire des passes avec des balles en mousse et les rattraper avec le frisbee.

Faciliter: Pour s'entraîner à jongler, il est possible de le faire sur un élément incliné (ex. port de garage, petit tapis incliné). Les ballons sont alors roulées sur la poste de garage ce qui fait que la personne a plus de temps pour réagir et donc pour apprendre le mouvement.

Dribbler avec Deux balles différentes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Faire un slalom avec les cônes (placer latéralement les cônes).

Matériel:

- 1 ballon de basket
- 1 ballon de volley
- 1 ballon de handball
- 1 balle en mousse
- 1 balle de tennis
- 1 balle de Unihockey
- 1 ballon de foot
- x cône

Exercice:



Dribbler avec deux balles différentes. Faire le slalom.

Variante: Dribbler les deux balles en même temps ou de manière alternée.

Double jeu de passes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 raquettes de badminton
- 1 volant
- 1 ballon de foot

Exercice:



Se mettre l'un en face de l'autre avec env. 3-5m d'écart. Se faire des passes avec le ballon de foot (avec le pied) et en même temps se passer le volant de badminton.

Variante: faire les passes avec le ballon de foot et le volant avec le même rythme ou en alterné.

Chemin à L'aveugle

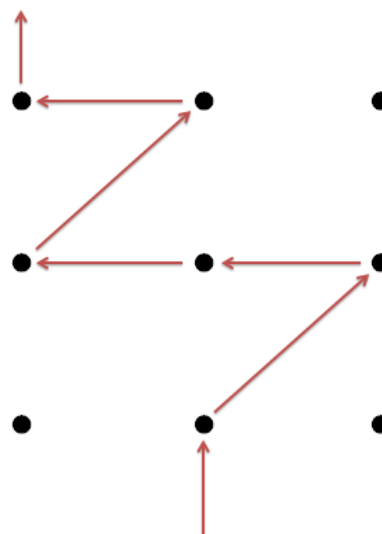
Nr. du poste

Mise en place du poste:
Placer les piquets en carré (3x3).

Matériel:

- 9 piquets

Exercice:



S'imaginer un parcours dans les piquets (sans le faire en marchant) et essayer de le faire les yeux fermés.

Variante: Le partenaire choisit le chemin qu'il faudra faire les yeux fermés.

Sauter dans les cerceaux

Nr. du poste

Mise en place:

Faire un parcours avec les cerceaux

Matériel:

○ x cerceaux

Exercice:



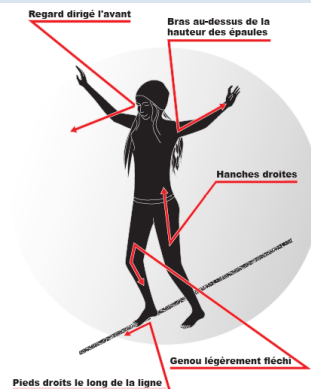
Sauter dans cerceaux posés par terre. Au moment où deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, les deux pieds sont posés à terre (un pied dans chaque cerceaux). Au moment où il y a qu'un seul cerceau, un seul pied est mis dans le cerceaux (cerceau à droit, poser le pied droit dedans). Les cerceaux peuvent être passés en avant comme en arrière. Pour compliquer l'exercice, il est possible de tendre le bras du côté de la jambe qui est au sol ou de lever le bras inverse à la jambe.

Position de base

Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable d'y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

Faire attention aux points suivant:

- Regard dirigé vers l'avant;
- Bras au-dessus de la hauteur des épaules;
- Pieds droits le long de la ligne;
- Genoux légèrement fléchis;
- Hanches droites.



Faciliter

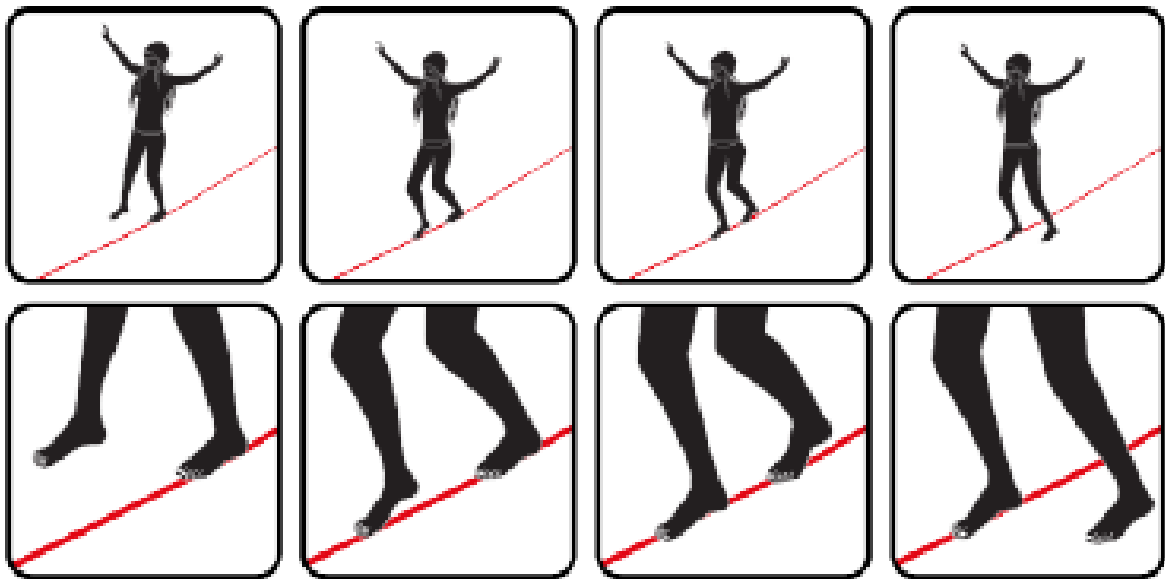
- Faire l'exercice proche du point d'attache;
- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Complicquer

- Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

Premier pas

Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant du pied avant de le poser complètement. On ne doit pas regarder la slackline pour savoir où elle se trouve, mais la sentir. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.



Faciliter

- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Complicier

- Marcher en arrière;
- Sur une sangle plus longue.

S'asseoir

Les fesses et un pied se trouvent sur la slackline. Le regard est en direction du point d'attache de la slackline.



Faciliter

- Faire l'exercice proche des points d'attaches.

Complicquer

- Se lever de la position assise;
- Se lever avec la jambe opposée à la fesse posée sur la slackline.

Se coucher sur Le ventre

Nr. du poste

Coucher sur le ventre sur la slackline. Idéalement, la slackline est en diagonale sous le corps (ex. épaule droite, cuisse gauche et tibia gauche sur la slackline).



Faciliter

- Se tenir à la Slackline avec la main.

Complicier

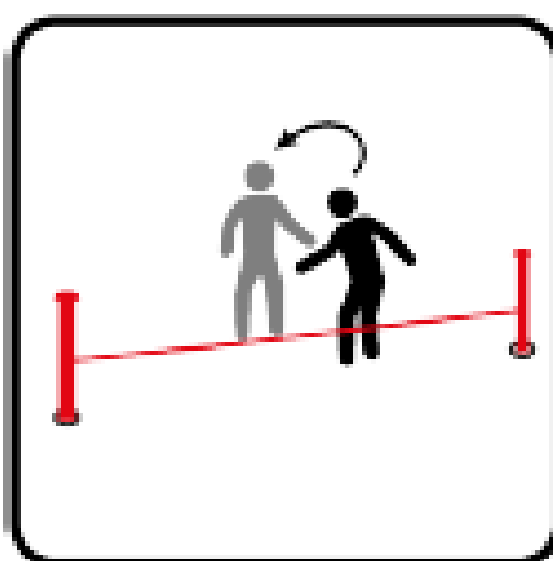
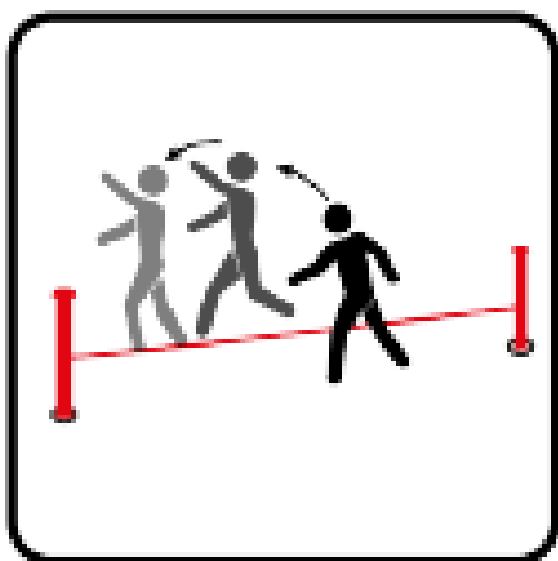
- Tendre les bras de côté;
- Se lever de la position couchée à plat ventre.

Sauter sur la slackline

Nr. du poste

Prendre de l'élan parallèlement à la Slackline. Donner l'impulsion avec la pieds avant et la jambe arrière est la première sur la slackline. Amortir en fléchissant les genoux. Lors de la réception, s'établir perpendiculairement à la sangle.

Variante: sauter sans élan à pieds joints.



Faciliter

- Sauter sur une slackline plus basse

Complicier

- Sauter sur une sangle plus haute ;
- Sauter en effectuant un demi-tour.

Demi-tour

De la position perpendiculaire à la sangle, rotation interne du pieds avant. Le pied arrière reste droit sur le sangle. Le poids du corps se trouve sur le pied avant. Puis on tourne le pied arrière à 180 degrés et le regard doit aussi changer rapidement de côté (similaire à ce qui est fait lors d'un pirouette).



Faciliter

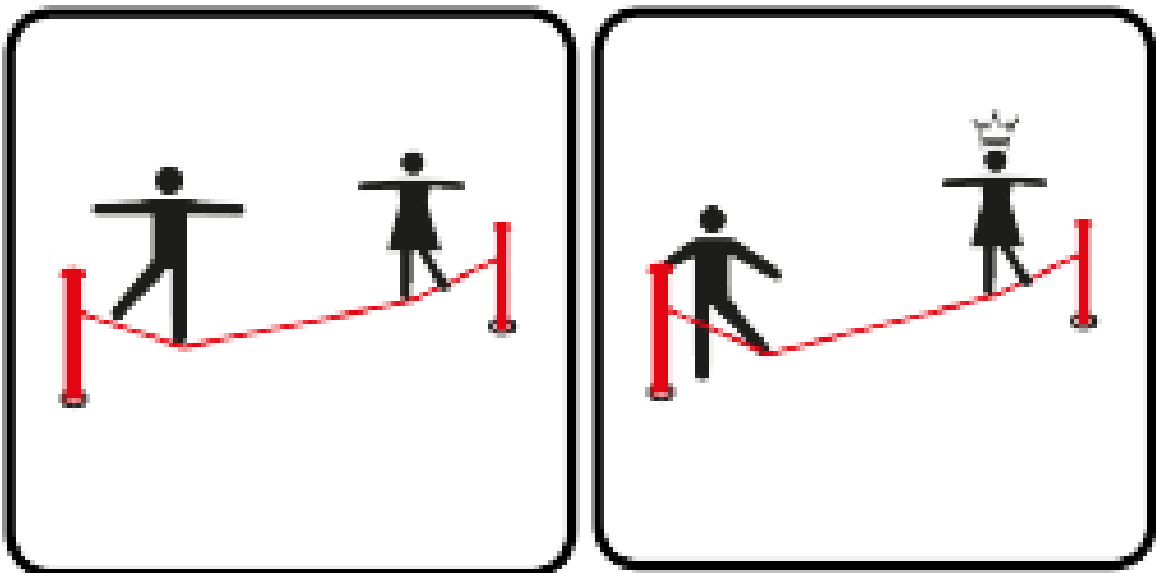
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Complicier

-

King of the Line

Deux participants se tiennent sur la même slackline. Celui qui y reste le plus longtemps sans tomber gagne un point. Mode: au meilleur des cinq jeux.



Faciliter

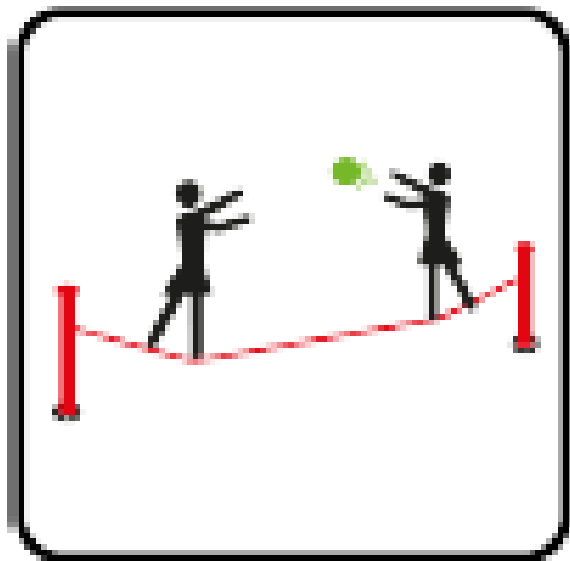
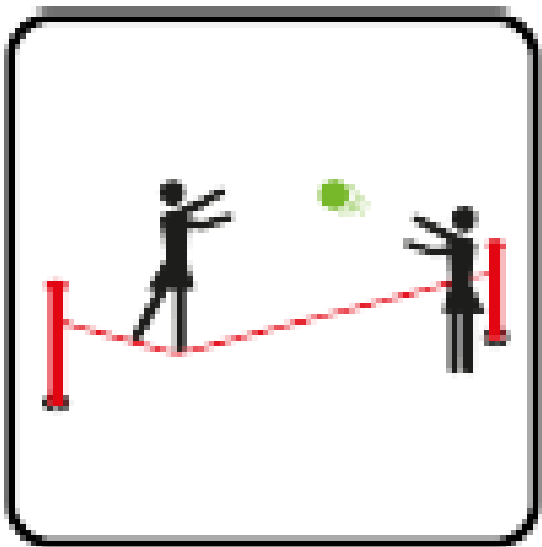
- Une troisième personne s'assied au milieu de la sangle.

Complicier

- Les participants ne tiennent plus proche l'un de l'autre au milieu de la sangle.

Attraper la balle

Un participant est debout sur la slackline et son partenaire est au sol. Ils doivent se faire le maximum de passes sans que le participant sur la slackline tombe de la sangle.



Faciliter

-

Compliquer

- Idem, mais les deux participants se trouvent sur la même sangle ou deux différentes.