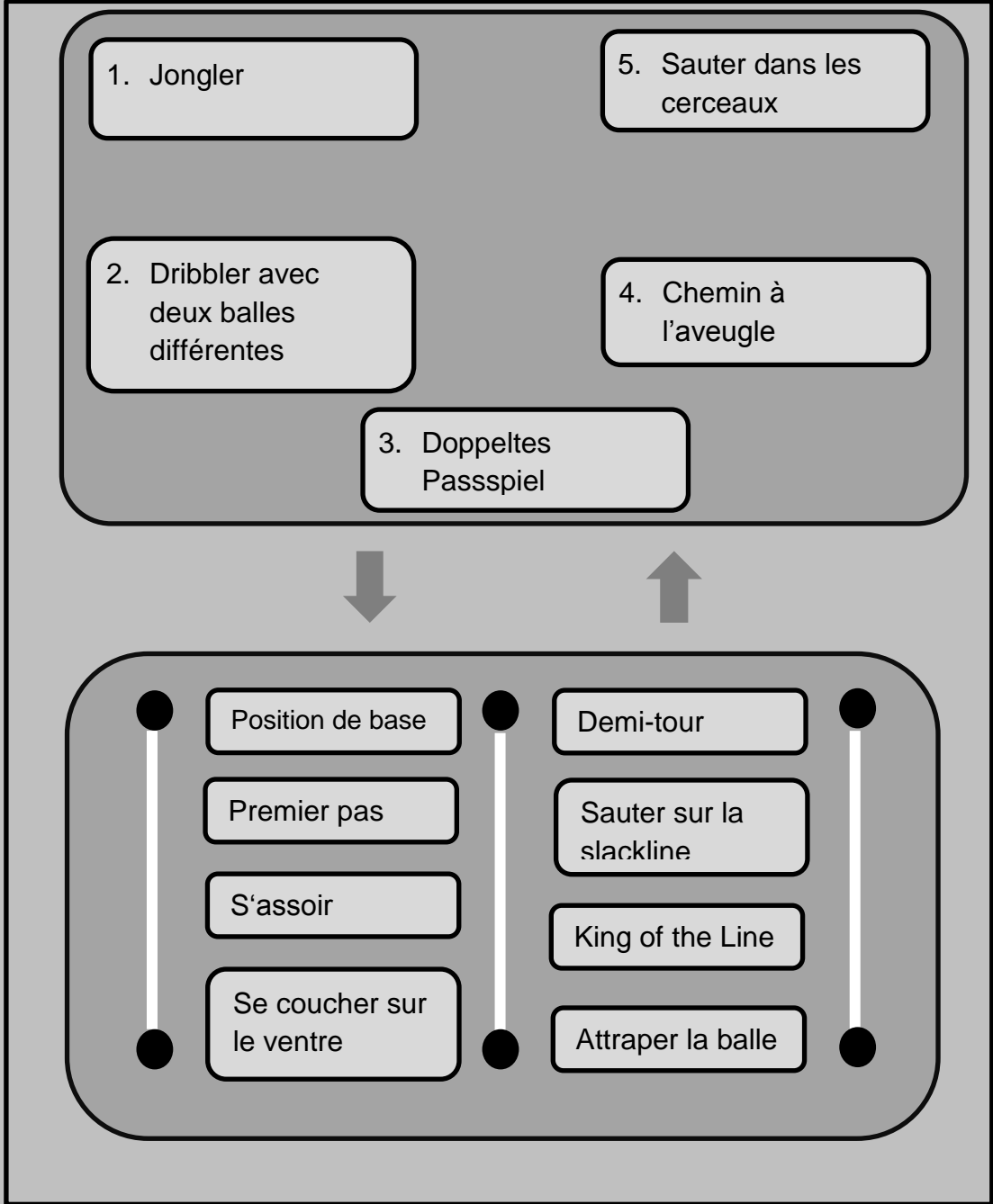


Temps	Organisation	Description	Matériel
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Lieu: salle • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercices: 5 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 150 secondes ○ Pause: 20 secondes ○ Répétition: 1 	<p>La moitié des 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>3 Frisbees</p> <p>4 Balles de Tennis</p> <p>3 Petites balles en mousse</p> <p>4 Balles de unihockey</p> <p>1 Indiacca</p> <p>3 Raquettes de badminton</p> <p>2 Volant</p> <p>3 Foulards de jonglage</p> <p>1 Ballon de basket</p> <p>1 Ballon de volley</p> <p>1 Ballon de Handball</p> <p>1 Ballon en mousse</p> <p>2 Ballons de foot</p> <p>1 Planche d'équilibre (Rola-Bola)</p> <p>1 Poste de garage</p> <p>1 Petit tapis</p> <p>1 Caisson</p> <p>9 piquet</p> <p>x Cône</p> <p>x Cerceaux</p> <p>x Slacklines</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 	 <p>The diagram shows two main sections. The top section is a circuit with five stations: 1. Jongler, 2. Dribbler avec deux balles différentes, 3. Doppeltes Passspiel, 4. Chemin à l'aveugle, and 5. Sauter dans les cerceaux. Arrows indicate a clockwise flow between these stations. The bottom section is a slackline station with eight exercises: Position de base, Premier pas, S'asseoir, Se coucher sur le ventre, Demi-tour, Sauter sur la slackline, King of the Line, and Attraper la balle. Vertical lines represent the slacklines for these exercises.</p>	

Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Jongler	Différenciation, rythme, réaction
2	Dribbler avec deux balles différentes	Différenciation
3	Double jeux de passe	Différenciation, Orientation
4	Chemin à l'aveugle	Orientation
5	Sauter dans les cerceaux	Rythme, orientation, équilibre

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