

Nr. du poste

# Rebond

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 coin de la salle
- 1 ballon de handball

Exercice:



Dans un coin de la salle, se faire des passes en touchant les deux murs.

# Rebond

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer un banc, le côté étroit est vers le haut, avec un peu de distance, parallèle au mur.

## Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 1 banc
- 1 mur

## Exercice:



Debout sur le banc, lancer à deux mains le ballon lourd contre le mur sans perdre l'équilibre. Rattraper directement la balle sans qu'elle ne tombe au sol ou après un contact au sol.

# Rebond

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 ballon de volley
- 1 mur

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Un participant est debout à env. 1-4m du mur. Son partenaire est derrière son dos et lance une balle contre le mur. La personne proche du mur doit essayer de la rattraper avant que la balle ne tombe à terre. Changer les rôles après 5 essais réussis.

# Artiste du balance

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer les planches d'équilibre l'une en face de l'autre à une certaine distance.

## Matériel par binôme:

- 2 planches d'équilibre
- 6 balles de tennis

## Exercice:



Essayer de garder l'équilibre sur le Rola-Bola (pieds parallèle ou perpendiculaire au rouleau). Avec des squats ou en jonglant, l'exercice peut être compliqué. Pour les avancés, il est possible d'être avec seulement une jambe sur la planche d'équilibre. Pour les débutants, un camarade peut l'aider ou il peut se mettre contre un mur pour pouvoir se tenir.

# Artiste du balance

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre le banc avec le côté étroit vers le haut.

## Matériel par binôme:

- 1 banc

## Exercice:



Sur la partie étroite du banc faire des demi-pirouette (180°) ou des pirouette (360°) sur une jambe sans tomber du banc.

# Artiste du balance

Nr. du poste

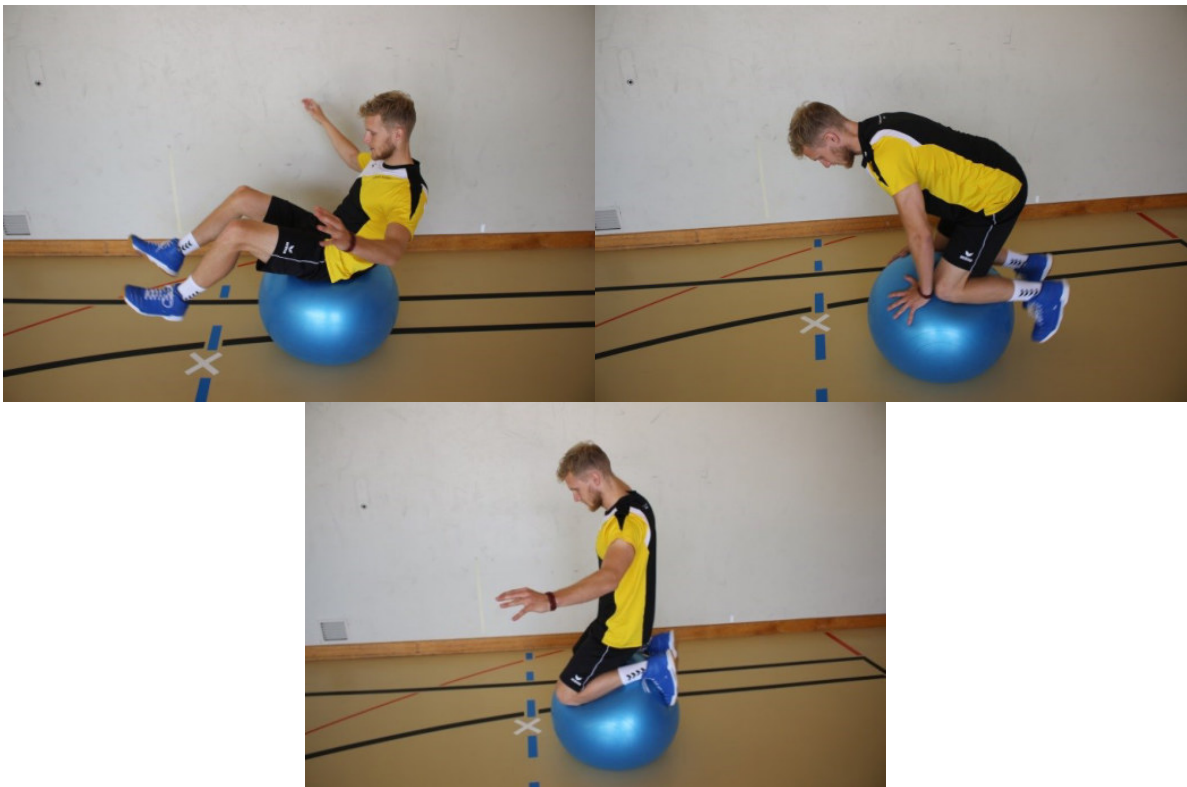
Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 swissball

Execice:



Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains.

*Variante:* différentes passes à deux.

# Artiste du balance

Nr. du poste

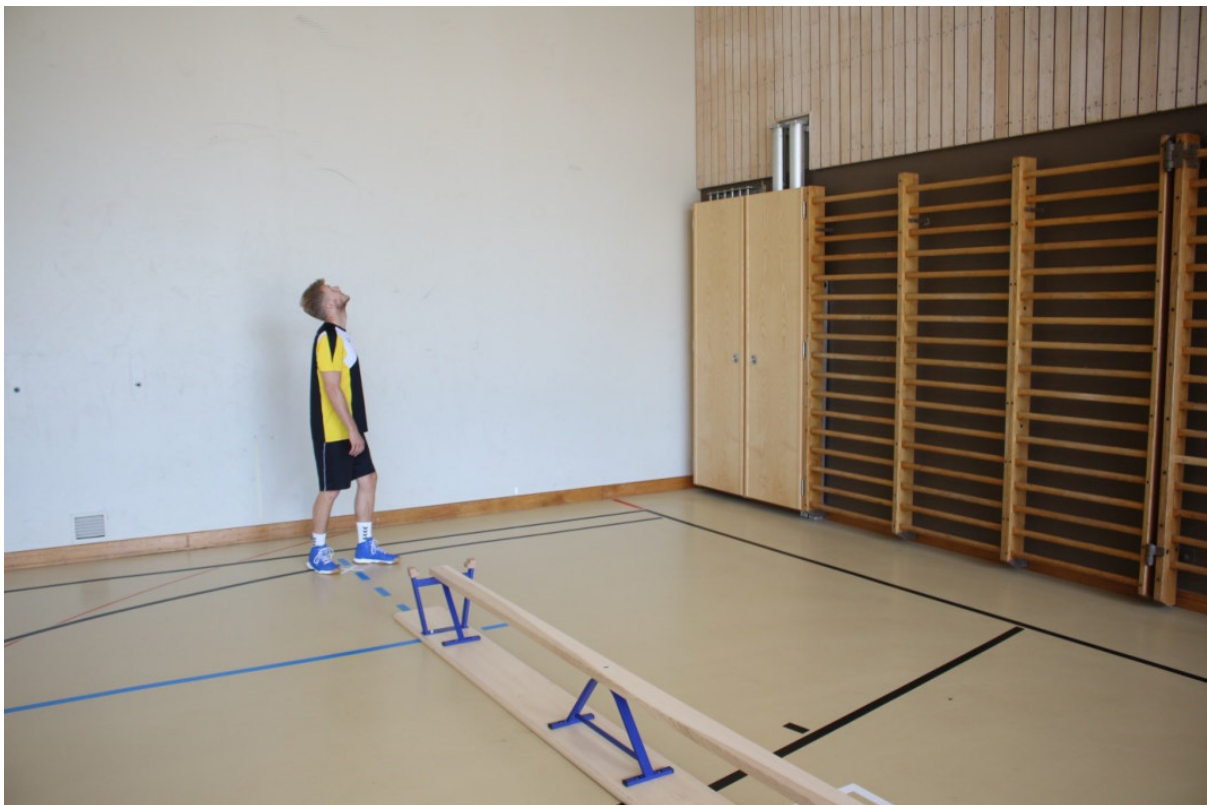
Mise en place du poste:

Banc avec le côté étroit vers le haut.

Matériel:

- 1 banc

Exercice:



A côté du banc, fixer un point au plafond ou au sol, et tourner 5-8x sur soi-même. Tout de suite après, traverser le banc.

# Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 pédalos

Exercice:



Parcourir une distance donnée avec le pédalo.

**Complicier:** aller en marche arrière.

*Variante:* faire des courses avec son partenaire. Au moment où l'on pose un pied au sol, il faut reculer de 2m.



# Artiste du ballon

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Faire une ligne avec les petits tapis.

## Matériel:

- 4 petits tapis
- 2 ballons en mousse

## Exercice:



Se mettre au départ des tapis, lancer le ballon en l'air puis faire une roulade avant tout en essayant de récupérer la balle en se relevant sans qu'elle ne tombe au sol entre deux.

*Variante:* roulade arrière; deux couplette, etc.

# 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.

Nr. du poste

# Le dribbleur

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 4 ballons de basket

Exercice:



Dribbler avec de ballon (identique) sur le sol. Après avoir réussi à enchaîner 10 dribbles sans pose, faire la même chose contre le mur.

# Le dribbleur

## Mise en place du poste:

Aligner (l'un derrière l'autre) les deux bancs avec le côté étroit vers le haut. Poser un petit tapis à côté de chacun des bancs (un tapis de chaque côtés des bancs)

## Matériel:

- 2 bancs
- 2 petits tapis
- 4 ballons de basket

## Exercice:



Marcher sur la partie étroite du banc tout en dribblant un ballon. Au milieu, changer la balle de côté et dribbler avec l'autre main.

Alternative: l'exercice peut être aussi fait avec deux ballons (dribbler les deux ballons en même temps). Les petits tapis sont là pour compliquer l'exercice, car il oblige à changer le côté ou l'on dribble le ballon.

# Le dribbleur

Mise en place du poste :

-

Matériel par binôme:

- 2 ballons de basket

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Par deux, face à face. Le premier (A) dribble en choisissant une structure rythmique, son partenaire (B) observe, puis se met au diapason.

*Variante I:* sans contact visuel. B reprend le rythme uniquement en écoutant les impacts.

*Variante II:* faire le rythme avec le main deux fois plus vite qu'avec le ballon.

# Le dribbleur

## Mise en place du poste:

Fixer une balle de Unihockey à deux sautoirs qui lui est mise autour d'un piquet.

## Matériel par binôme:

- 2 piquets
- 4 sautoirs
- 2 balles de Unihockey
- 2 cannes de Unihockey

## Exercice:



Attacher une balle de Unihockey à un piquet à l'aide de deux sautoirs. Frapper la balle alternativement en coup droit, puis en revers, d'un côté et de l'autre du piquet. Respecter un rythme régulier.

*Variante:* si la balle n'est attachée que par un lien (pendule plus court), l'exercice devient plus difficile.

# Dunker

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis sous le panier de basket; devant le tapis, mettre le mini-trampoline.

## Matériel:

- 1 mini-trampoline
- 1-2 gros tapis
- 4-6 petits tapis

## Exercice:



Sauter sur le mini-trampoline avec un ballon de basket et essayer de mettre le ballon de basket dans le panier en vol (dunk).

# Jongleur

## Mise en place du poste:

Gonfler les ballons.

## Matériel:

- 8 ballons
- 2 raquettes de badminton / tennis
- 4 volants / balles
- 6 foulards pour jongler

## Exercice:



Maintenir deux, trois ou plus de ballons en l'air les poussant vers le plafond. Le but étant qu'aucun ballon ne tombe par terre.

### *Variantes:*

- maintenir les balles/volants en l'air grâce à une raquette de badminton/tennis;
- maintenir les foulards de jonglage en l'air en les pinçant.



# Jongleur

## Mise en place du poste:

-

## Übung:



## Matériel:

- 3 frisbees
- 3 balles de tennis
- 3 balles en mousse
- 3 balles de Unihockey
- 1 Indiacca
- 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 Indiacca.
- Lancer la balle en mousse en hauteur ou contre un mur et la rattraper avec le frisbee. 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. porte de garage, petit tapis incliné). Les ballons sont alors roulés sur la porte de garage ce qui fait que la personne a plus de temps pour réagir et donc pour apprendre le mouvement.

# Surfer sur le caisson

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre le couvercle du caisson sur trois/quatre ballons lourds ou ballons de basket.

## Matériel par binôme:

- 2 couvercles de caisson
- 10 ballons lourds / basket

## Exercice:



Garder l'équilibre debout sur le couvercle du caisson.

# Atelier orientation

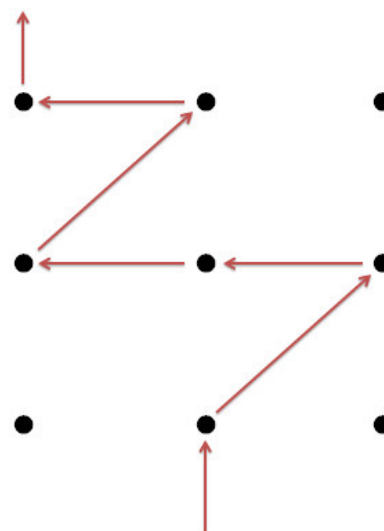
Nr. du poste

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.

# Passes

## Mise en place du poste:

Fixer les barres le plus haut possible.  
Délimiter un terrain à l'aide des cônes.

## Matériel par binôme:

- 1 barre parallèle
- 1 Indiacca
- 4 cônes

## Exercice:



Se faire des passes par-dessus les barres en tapant l'Indiacca avec la paume de la main. Utilisé tout la largeur et la profondeur du terrain. L'Indiacca doit si possible voler longtemps.

*Variante:* faire un match en comptant les points.

# Passes

## Mise en place du poste:

Mettre deux bancs à l'envers (côté étroit vers le haut), parallèle l'un à l'autre à env. 4-5m d'écart.

## Matériel par binôme:

- 2 raquettes de badminton
- 1 volant
- 2 bancs
- 1 Indiacca

## Exercice:



Se tenir l'un en face de l'autre sur le banc (partie étroite du banc) et jouer au badminton (ou avec l'Indiacca).

# Passes

## Mise en place du poste:

Mettre deux planches d'équilibre/ballons lourds vis-à-vis avec env. 3m d'écart entre les deux.

## Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 2 planches d'équilibre
- 1 ballon de volley

## Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley tout en gardant l'équilibre sur le ballon lourd/Rola-Bola. Si l'exercice est trop difficile, il est possible de s'entraider (se tenir) et déjà simplement essayer de tenir plus ou moins bien sur le ballon lourd ou le Rola-Bola avant d'ajouter les passes.

# Passes

## Mise en place du poste:

Délimiter deux terrains de jeux avec les cônes.

## Matériel par binôme:

- 1 Indiacca
- 8 cônes

## Exercice:



Chacun est debout dans le rectangle délimiter par les cônes avec une distance entre les deux terrains d'env. 4-5m. Se faire des passes avec l'Indiacca (taper avec la paume de la main). Il faut essayer de jouer sur les côté et l'Indiacca doit être le plus longtemps possible en l'air.

*Variante:* compter les points (match).

# Passes

## Mise en place du poste:

Mettre deux bancs (partie étroite vers le haut) l'un en face de l'autre avec une distance de 2-3m entre deux.

## Matériel

- 2 bancs
- 1 ballon lourd

## Exercice:



Debout sur les bancs placés vis-à-vis se faire des passes avec le ballon lourd. Le but étant de faire perdre l'équilibre à l'adversaire avec une passes pour qu'il tombe du banc.



# Passes

## Mise en place du poste:

Mettre de banc en parallèle avec env. 2-3m d'écart.

## Matériel:

- 2 bancs
- 1 ballon de foot
- 1 ballon de volley
- 1 balle en mousse
- 1 balle de Unihockey
- 1 balle de tennis
- 1 ballon lourd
- 1 ballon de handball
- 1 ballon de rugby

## Übung:



Debout sur les bancs placés vis-à-vis se faire des passes avec chacun deux balles différentes.

*Variante:* faire la passe avec un rebond au sol.

# Temps de réaction

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre le chariot à tapis au milieu du terrain et utiliser les cônes pour délimiter le terrain

## Matériel par binôme:

- 1 chariot à tapis avec min. 1 gros tapis
- 1 ballon de volley
- 4 cône

## Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley par-dessus le gros tapis dans le terrain délimiter par les cônes (longueur: 5-6m, largeur: gros tapis). Le but est de faire que le partenaire n'arrive pas rattraper le ballon et que la balle tombe à terre. Les passes se font de bas en haut.

# Temps de réaction

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

A 6m du caisson se trouve un cône.

## Matériel par binôme:

- 1 caisson
- 1 cône
- 1 balle en mousse

## Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Une personne est assise par terre avec le dos contre le caisson. Ses jambes sont écartées et ses bras tendu vers l'avant. Il regarde dans la direction d'un cône placer 6m devant lui. Son partenaire est à genou sur le caisson avec le bras tendu. Il laisse tomber la balle en mousse et la personne assise doit essayer de la rattraper avant qu'elle ne tombe par terre.

# Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 bâtons
- 1 caissons

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Le premier (A) appuie son avant-bras sur un caisson, le poignet restant dans le vide. Il tient (main légèrement ouverte) l'extrémité inférieure du bâton tenu verticalement par son partenaire (B). Lorsque B lâche le bâton, A referme la main pour stopper sa chute. On mesure à quelle marque il s'est arrêté.

*Variante:* avec deux bâtons lâchés en même temps ou en alternance.

# Jeu de passes (réaction)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 ballon de foot

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Debout l'un derrière l'autre, la personne derrière a un ballon de foot. Ce dernier doit faire une passe à son partenaire en passant entre les jambes ou par-dessus la tête. La personne devant doit réagir et intercepter la balle le plus rapidement possible.

# Jeu de passes (réaction)

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 1 cheval d'arçon
- 3 ballons de volley

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Un participant est debout sur le cheval d'arçon. Dans chaque main, il tient un ballon de volley. La deuxième personne est debout à 1-2 mètre devant son partenaire et lance un troisième ballon vers la personne sur le cheval d'arçon. Le ballon doit être renvoyé soit par une tête ou avec le shoot avec le pied (faire la passe avec le pied gauche si la balle arrive sur le côté gauche et vice versa). Si la balle arrive en direction d'une main, il doit envoyer le ballon qu'il a déjà en main vers son partenaire avant de rattraper le suivant. Le passeur peut compliquer l'exercice en ne regardant pas dans la direction où il va faire la passe.

# 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.

# Circuit

## Mise en place du poste:

Mettre en place les postes suivant sous forme de parcours:

Un banc à l'envers; des petits tapis au sol; faire un slalom avec les 7 piquets; des petits tapis au sol; dérouler une corde par terre; sortir les perches au maximum; faire une balançoire avec une banc à l'envers et 2 éléments de caisson.

## Matériel:

- 1 perche
- 2 petits tapis
- 2 bancs
- 1 caisson
- 7 piquets
- 1 corde

## Exercice:



## Franchir les obstacles suivants:

- Faire l'équilibrisme sur le banc (en avant, en arrière, en rampant);
- Roulade avant sur le petit tapis;
- Roulade arrière sur le petit tapis;
- Slalom autour des piquets;
- Marcher en équilibre sur la corde;
- Passer d'une perche à l'autre sans toucher le sol (faire toute la traversée des perches);
- Traverser la balançoire (banc sur deux éléments de caisson)



# Circuit

## Mise en place du poste:

Mettre en place les éléments suivant sous forme de parcours:

- Marquer une zone d'interdiction de passage avec la corde devant les espaliers.
- Créer un parcours avec les cerceaux.
- Mettre les haies l'une derrière l'autre.

## Matériel

- 1 espaliers
- 3-5 cordes
- 4-5 haies
- x cerceaux

## Exercice:



Grimper aux espaliers sans couler la zone interdit délimitée avec la corde. Sauter d'un cerceau à l'autre. Au moment où deux cerceaux sont à côté, mettre un pied dans chaque cerceau. Au moment où il y a qu'un seul cerceau, sauter avec un pied dedans (cerceau est à droite, sauter avec 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.

En passant par les haies, tu reviens sur les espaliers.

# Saut à ski

## Mise en place du poste:

Fixer un côté des bancs aux espaliers à env. 1.50m de haut. Mettre devant les bancs un gros tapis.

## Matériel:

- 2 bancs
- 1 espaliers
- 2 morceaux de tapis
- 1 gros tapis

## Exercice:



Se mettre genoux fléchis sur les morceaux de tapis au sommet des bancs (un pied par banc). Se tenir aux espaliers derrière soi, puis se lâcher les mains et se laisser glisser tout en restant genoux fléchis. A la fin des bancs, sauter avec la position de sauteur à ski (corps tendu).

*Variante:* varier la pente de la prise d'élan.

Nr. du poste

# Slalom

## Mise en place du poste:

Placer les piquets sur une ligne avec env. 1m entre eux.

## Matériel par binôme:

- 6 piquets
- 4 ballons de basket

## Exercice:



Courir le slalom en dribblant deux balles en même temps.

*Variante:* dribbler les balles de manière alternée ou en même temps.

# Slalom

## 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.

# Slalom avec finalisation

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes en direction du but de handball. Le dernier cône se trouve à env. 7m du goal. Le but est séparé en plusieurs zone avec une corde.

## Matériel:

- 1 but de handball
- 6 cordes
- 4 cônes
- 2 ballons de foot

## Exercice:



Faire le slalom avec la balle au pied. Commencer une fois sur la gauche et une fois sur la droite. A la hauteur du dernier cône, shooter la balle en direction du goal tout en essayant de toucher la zone du goal voulue. Il est important de faire l'exercice avec la jambe forte comme avec la jambe plus faible (slalom et le tir au but).

# Slalom avec finalisation

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes en direction du but de handball. Le dernier cône se trouve à env. 7m du goal. Le but est séparé en plusieurs zone avec une corde.

## Matériel

- 1 but de handball
- 6 cordes
- 4 cônes
- 2 ballons de handball

## Exercice:



Dribbler avec le ballon de handball dans le slalom, une fois avec la main gauche et une fois avec la main droite. A la hauteur du dernier cône, tirer vers le goal tout en visant une zone du goal. Il est important de tirer et de dribbler avec la main droite comme avec la main gauche.

# Slalom avec finalisation

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Construire avec les cônes un slalom. Le dernier cône est à env. 7m du goal. Le goal est séparé en zone avec une corde.

## Matériel:

- 1 goal de Unihockey
- 6 cordes
- 2 cannes de Unihockey
- 2 balles de Unihockey

## Exercice:



Passer dans le slalom en guidant la balle de Unihockey avec la canne. A la hauteur du dernier cône, faire un tir au but dans l'une des zones du but. Il est important de commencer l'exercice une fois à droite et une fois à gauche.

# Slalom avec panier

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes jusqu'à la ligne de lancers francs (placer latéralement les cônes).

## Matériel:

- 4-8 cônes
- 2 ballons de basket

## Exercice:



Faire le slalom en dribblant. Commencer une fois sur la droite et une fois sur la gauche – changer la main qui dribble pour que le corps soit toujours entre le cône et la balle. Au moment d'arriver à la ligne du lancer franc, faire un tir en foulée (attention: avoir le bon rythme „jam-ta-tam“). En arrivant à droite du panier shooter avec la main droite, en arrivant à gauche du panier shooter avec la main gauche.



# Tarzan

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Sortir les cordes fixes de la salle et les installer. Avant la première corde et après la dernière corde, mettre un caisson. Sous les cordes installer des gros tapis.

## Material:

- 5 cordes qui pendent du plafond
- 2 caissons
- 2 gros tapis

## Exercice:



Traverser d'un caisson à l'autre sans toucher les gros tapis et juste à l'aide des cordes.

# Lancer sur cible

## Mise en place du poste:

Disperser les différents éléments sur une ligne à différentes hauteurs. Mettre les balles dans un chariot à une distance de 2-8m de la ligne.

## Material:

- 1 caisson
- 3-4 cônes
- 3-4 piquets
- 1 banc
- 10 balles (divers)
- 1 chariot à ballons

## Exercice:



Toucher les objets cibles (cônes, balles, anneaux, piquet...) placés à 2-8m de l'endroit où l'on tire avec des ballons.

# Lancer sur cible

## Mise en place du poste

Enlever la partie supérieure du caisson suédois et placer les objets à lancer dans un chariot à balles à une certaine distance du caisson.

## Matériel:

- 1 caisson
- 1 banc
- 10 balles (divers)
- 2-3 Indiaca
- 2-3 frisbee
- 1-2 projectile
- 1 chariot à ballon

## Exercice:



Jeter les différents objets dans le caisson. La distance entre la personne qui fait l'exercice et le caisson est entre 2-8m.