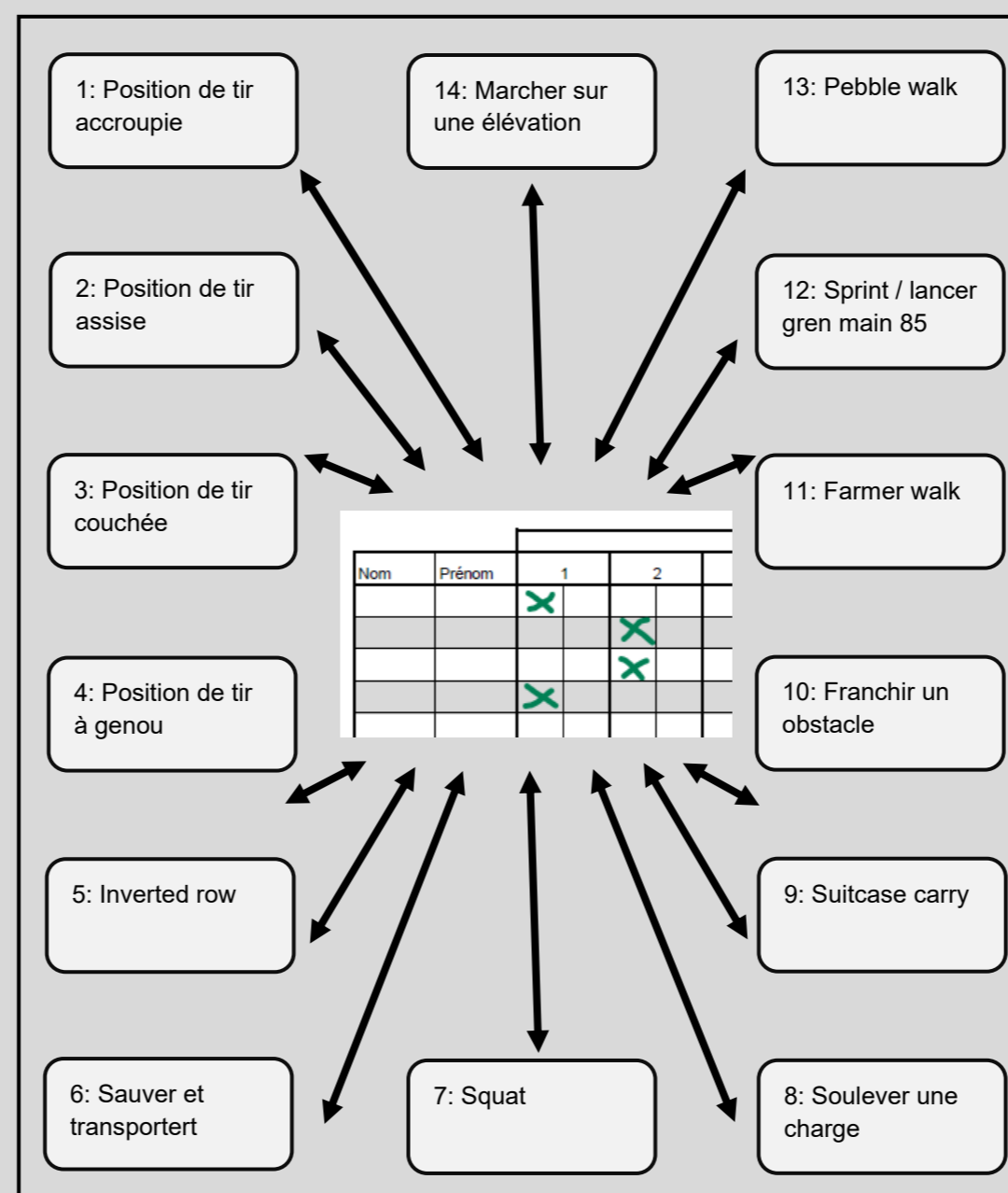


Temps Organisation

- 60'
- Lieu: terrain
 - Organisation: course en étoile
 - Nombre de personnes par poste: 2
 - Réalisation: travail individuel/par binôme
 - Nombre d'exercices: 14
 - Haut du corps: 3
 - Centre du corps: 1
 - Bas du corps: 3
 - Corps entier: 4
 - Intensité:
 - Travail: nombre de répétitions
 - Nr. 1-4 / 10 = 5 x
 - Nr. 5 = 2 x 6-10
 - Nr. 6 / 9 / 11 / 13 = 2 x distance
 - Nr. 7 = 2 x 20
 - Nr. 8 = 10 x (par côté)
 - Nr. 12 = 2 x
 - Nr. 14 = 8 x
 - Pause: distance de déplacement
 - Série: 1
 - Répétition: 1
 - Remarque:
Il est important de disposer de suffisamment de cadres pour contrôler la justesse technique des exercices.

Description

Ces différents exercices ont la vocation de développer le potentiel de condition physique, les capacités de coordinations ainsi que les techniques diverses de l'instruction de base. Il se base d'ailleurs sur du matériel simple que l'on peut avoir sur une place d'instruction de section. Dans la course en étoile, les participants se dirigent vers les postes dans n'importe quel ordre pour y effectuer un certain nombre de répétitions. Ils peuvent faire un deuxième tour dès qu'ils ont au moins effectué une fois tous les exercices.



Matériel (variante)

- 14 affiches d'exercices
- 1 chronomètre/smartphone avec app.
- 1 enceinte pour la musique

Pour 2 participants par poste

- 4 cibles F avec piquets
- 6 cibles G avec piquets
- 9 fanions
- 9 poids 10kg (par ex.: bobine KR 83 / caisse de munition de manipulation)
- 2 caisses avec 16 corps lanc HG 85
- 2 bandes de traçage plastique
- 2 sangles de suspension/barres/table
- 1 muret/table
- 2 muret/ruine
- 6 pierres/galets

Faciliter:

- 9 poids 5kg

Complicuer:

- 16 bouteilles de l'eau en PET (1.5l)
- 9 poids 15kg
- 4 gilets de protection

Nr.	Exercice	Muscles cibles / Capacité cible de coordination	Thème d'instruction
1	Position de tir accroupie	Muscles: cuisses, fessiers	Instruction au tir
2	Position de tir assise	Muscles: abdominaux	Instruction au tir
3	Position de tir couchée	Muscles: cuisses, fessiers, abdominaux, extenseurs du bras	Instruction au tir
4	Position de tir à genou	Muscles: cuisses, fessiers	Instruction au tir
5	Inverted row	Muscles: dorsaux, épaule, fléchisseurs du bras	Franchissement d'obstacles
6	Sauver et transporter	Muscles: cuisses, fessiers, abdominaux, épaule	Sanitaire
7	Squat	Muscles: cuisses, fessiers	Ravitaillement
8	Soulever une charge	Muscles: cuisses, fessiers, abdominaux, épaule, extenseurs du bras	Ravitaillement
9	Suitcase carry	Muscles: cuisses, épaule	Ravitaillement
10	Franchir un obstacle	Muscles: cuisses, fessiers, abdominaux Coordination: équilibre, différencier, rythmer	Combat de maisons et de localités
11	Farmer walk	Muscles: cuisses, fessiers	Ravitaillement
12	Sprint / lancer gren main 85	Muscles: cuisses, fessiers, abdominaux, extenseurs du bras, épaule Coordination: différencier	Technique de lancement
13	Pebble walk	Muscles: cuisses, fessiers, abdominaux Coordination: équilibre	Comportements de base (se déplacer)
14	Marcher sur une élévation	Muscles: cuisses, fessiers Coordination: équilibre	Comportements de base (se déplacer)

L'ordre des exercices proposé ci-dessus est un exemple; il peut être nécessaire de l'adapter aux conditions locales.