

Temps Organisation**Description****Matériel**

- 30'
- Organisation: circuit
 - Lieu: terrain
 - Nombre de personne par poste: 2/4
 - Nombre d'exercices: 5
 - Intensité:
 - Travail: 150 secondes
 - Pause: 30 secondes
 - Répétition: 1

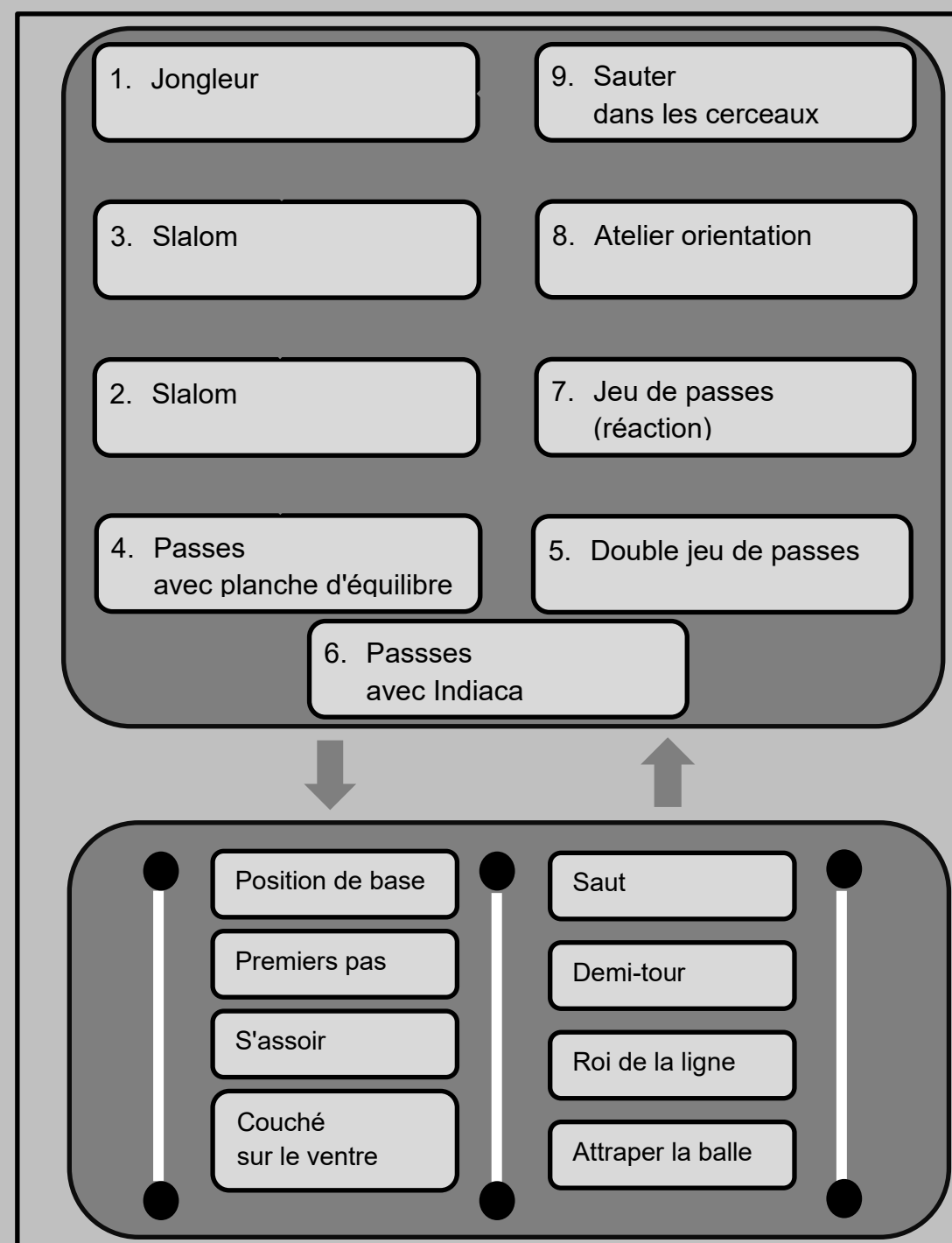
La moitié des participants travaille en groupe de 2/4 sur le circuit (c.à.d. il travaille un temps donné à un exercice puis tous les participants passent à l'exercice suivant dans un ordre donné).

L'autre moitié des participants s'entraîne librement à la slackline.

Après un passage réussi sur le circuit, les demi-classes échangent leur position (circuit ↔ slackline).

- 13 Posters
- 1 Chronomètre/smartphone avec application
 - 1 Enceinte pour la musique
- pro 2er Gruppen:**
- 1 Balle de tennis
 - 1 Balle mousse (petite)
 - 1 Balle de Unihockey
 - 3 Ballons de foot
 - 3 Ballons de basket
 - 1 Ballon de handball
 - 2 Ballons de volley
 - 1 Indiacca
 - 5 Raquettes de badminton/speedminton
 - 3 Volants de badminton/speedminton
 - 4-10 Foulards pour jongler/ballons
 - 16-18 Cônes
 - 17 Piquets
 - 2 Planches d'équilibre/ballons lourds
 - 20-30 Cerceaux
 - x Slacklines
 - x Points d'attache (ex. arbres)

- 30'
- Organisation: s'exercer librement
 - Lieu: terrain



Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Jongleur	Orientation, différenciation, rythme
2	Slalom	Différenciation, rythme
3	Slalom	Différenciation, rythme
4	Passes – avec Indiacca	Équilibre
5	Passes – avec Indiacca	Différenciation, réaction
6	Double jeu de passes	Différenciation, orientation, réaction
7	Jeu de passes (réaction)	Réaction
8	Atelier orientation	Orientation
9	Sauter dans les cerceaux	Orientation, équilibre, rythme

L'ordre des exercices du circuit proposé ci-dessus est un exemple. Le circuit doit être adapté au lieu 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	Couché sur le ventre	Équilibre
5	Saut	Équilibre
6	Demi tour	Équilibre
7	Roi de la ligne	Équilibre
8	Attraper la balle	Équilibre