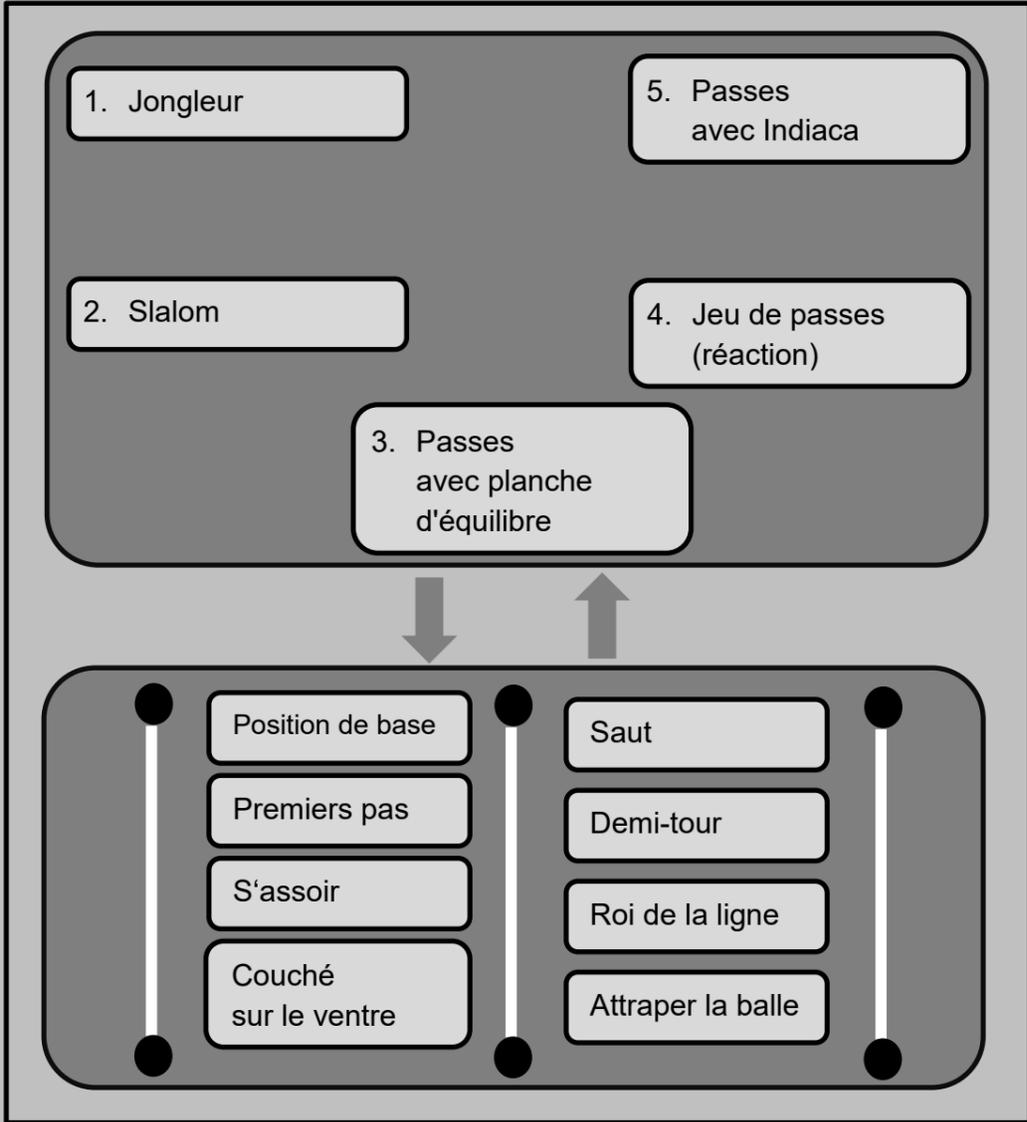


Temps	Organisation	Description	Matériel
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: circuit • Lieu: terrain • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercices: 5 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 150 secondes ○ Pause: 30 secondes ○ Répétition: 1 	<p>La moitié 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).</p> <p>L'autre moitié des participants s'entraîne librement à la slackline.</p> <p>Après un passage réussi sur le circuit, les demi-classes échangent leur position (circuit ↔ slackline).</p>	<p>13 Posters</p> <p>1 Chronomètre/smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p>Par binôme:</p> <p>1 Ballon de foot</p> <p>2 Ballons de basket</p> <p>1 Ballon de volley</p> <p>1 Indiacca</p> <p>3 Raquettes de badminton/speedminton</p> <p>2 Volants de badminton/speedminton</p> <p>4-10 Foulards pour jongler/ballons</p> <p>8 Cônes</p> <p>6 Piquets</p> <p>2 Planches d'équilibre</p> <p>x Slacklines</p> <p>x Points d'attache (ex. arbres)</p>
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: s'exercer librement • Lieu: terrain • Nombre d'exercices: 8 	 <p>The diagram shows a circuit with five stations: 1. Jongleur, 2. Slalom, 3. Passes avec planche d'équilibre, 4. Jeu de passes (réaction), and 5. Passes avec Indiacca. Below the circuit is a slackline area with two vertical lines and eight exercises: Position de base, Premiers pas, S'asseoir, Couché sur le ventre, Saut, Demi-tour, Roi de la ligne, and Attraper la balle. Arrows indicate a bidirectional flow between the circuit and the slackline area.</p>	

Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Jongleur	Orientation, différenciation, rythme
2	Slalom	Rythme, différenciation
3	Passes – avec planche d'équilibre	Équilibre
4	Jeu de passes (réaction)	Réaction
5	Passes - avec Indiacca	Différenciation, réaction

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