

**Thème séance**
**Coordination**
**Nom séance**
**Séance 1 : Prise d'information**
**Temps de séance  
Intensité / 10**
**Objectifs**

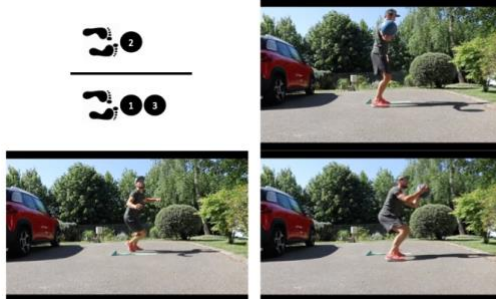
Se déplacer en prenant une ou plusieurs informations, coordonner le haut et le bas du corps dans l'accomplissement de tâches simultanées.

**Echauffement  
10 minutes**

- Prévoir un échauffement musculaire (stretching) et articulaire (Mobilité, gammes athlétiques)
- Peut faire partir intégrante d'une fin d'échauffement

**Complexe 1**
*(Petits déplacements et prise d'informations)*
**Séance  
10 minutes**
**Chaque  
exercice est a  
réalisé 5 fois**

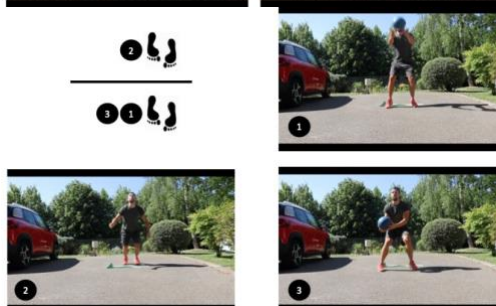
 15" de  
récupération  
entre les  
répétitions

 1'30 de  
récupération  
entre les  
exercices


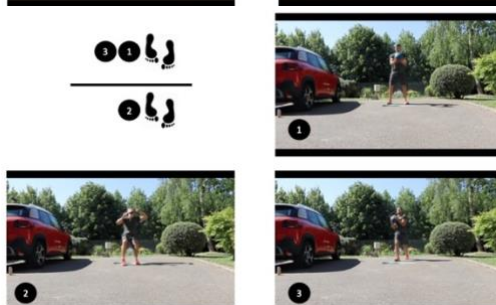
1. Se placer de profil d'un côté du repère. Lancer un objet en l'air
2. Effectuer un « hop » pour sauter de l'autre côté du repère placer au sol
3. Revenir à l'emplacement initiale et rattraper l'objet avant qu'il ne tombe

**Vidéo :**
<https://youtu.be/qAy9QAvdMEQ>


- Même exercice en se plaçant de l'autre côté et en effectuant un hop à droite.







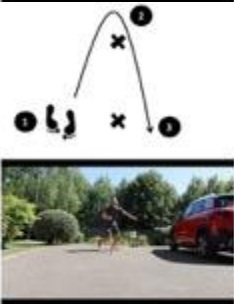





**Vidéo :**
<https://youtu.be/1uCk-WeqDWk>


1. Se placer devant le repère au sol. Lancer l'objet en l'air
2. Effectuer un « hop » pour sauter derrière le repère placer au sol
3. Revenir à l'emplacement initiale et rattraper l'objet.

**Vidéo**
[https://youtu.be/4VLkmW\\_Pg3g](https://youtu.be/4VLkmW_Pg3g)


- Même exercice en commençant derrière le repère et effectuant le hop vers l'avant puis vers l'arrière

**Vidéo**
<https://youtu.be/iaCpyihZgPE>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se placer de profil au niveau du 1<sup>e</sup> repère. Lancer un objet en l'air.</li> <li>2. Effectuer un déplacement latéral autour du 2<sup>e</sup> repère</li> <li>3. Revenir au niveau du 1<sup>e</sup> repère et rattraper l'objet</li> </ol> <p><b>Vidéo :</b>  <a href="https://youtu.be/EPpKTBIHmG0">https://youtu.be/EPpKTBIHmG0</a></p>
			<p>Même exercice en se plaçant de l'autre côté et en effectuant un hop à droite.</p> <p><b>Vidéo :</b>  <a href="https://youtu.be/kTRfnuX6l78">https://youtu.be/kTRfnuX6l78</a></p>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se placer devant le 1<sup>e</sup> repère au sol. Lancer l'objet en l'air.</li> <li>2. Effectuer un déplacement en arrière autour du 2<sup>e</sup> repère.</li> <li>3. Revenir au niveau du 1<sup>e</sup> repère pour rattraper l'objet.</li> </ol> <p><b>Vidéo</b>  <a href="https://youtu.be/ZexJyQ_HdAs">https://youtu.be/ZexJyQ_HdAs</a></p>
			<p>Même exercice en se plaçant de l'autre côté du 1<sup>e</sup> repère.</p> <p><b>Vidéo</b>  <a href="https://youtu.be/c3Vcp0oPktY">https://youtu.be/c3Vcp0oPktY</a></p>
<p><b>Complexe 2</b> (Gammes athlétique)</p>			
<p><b>Séance</b> 10 minutes</p> <p>Chaque exercice et son évolution sont à effectuer pendant 10" environs.</p> <p>45" de récupération entre les exercices</p>			<p>Effectuer 3 montées de genoux et bloqué avec le genoux en l'air et le bras opposé au genoux.</p> <p><b>Vidéo</b>  <a href="https://youtu.be/ogtySx0RFts">https://youtu.be/ogtySx0RFts</a></p> <p><b>Si succès, augmenter la vitesse :</b>  <a href="https://youtu.be/TeO4FrQ5Vnc">https://youtu.be/TeO4FrQ5Vnc</a></p>
			<p>Effectuer des montées de genoux tout en effectuant de cercle vers l'avant avec les bras.</p> <p><b>Vidéo</b>  <a href="https://youtu.be/0LD4q00gNyE">https://youtu.be/0LD4q00gNyE</a></p> <p><b>Si succès, cercles vers l'arrière :</b>  <a href="https://youtu.be/iJ8TzQrIW3A">https://youtu.be/iJ8TzQrIW3A</a></p>



Effectuer des montées de genoux tout en effectuant des cercles dans le sens contraires avec les bras, et changer de sens tous les deux cercles.

**Vidéo :**  
<https://youtu.be/Jy0grES9IWs>

Si succès, faire cercle avec la tête dans le sens inverse.

**Vidéo :**  
<https://youtu.be/ihrd4ecHFvU>



Effectuer des petites fentes Sautées alternées en prenant soin de synchroniser les bras opposés aux genoux.

**Vidéo :**  
<https://youtu.be/di0NzG3AEsg>

**Si succès, augmenter la vitesse :**  
<https://youtu.be/FR5al9mQfqY>



Effectuer une fente sautée. Une fois en l'air, alterner 2 fois le genou avant pour retomber dans la même position.

**Vidéo départ jambe droite :**  
[https://youtu.be/qYZS4V\\_BfNI](https://youtu.be/qYZS4V_BfNI)

**Vidéo départ jambe gauche :**  
<https://youtu.be/qO4dPDI0wCs>

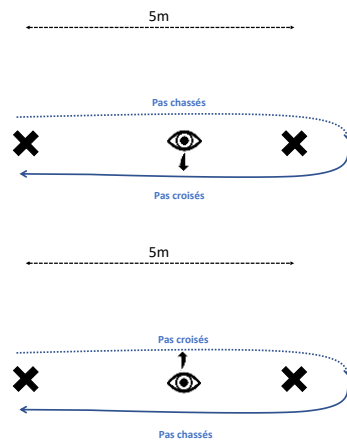
### Complexe 3

(Déplacement et agilité dans plusieurs direction)

**Séance**  
15 minutes

Effectuer chaque exercice et ses variantes le nombre de fois indiqué

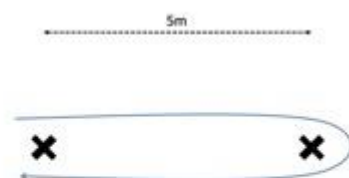
1' de récupération, entre chaque exercice



**Sur 5m Aller/retour :**  
**3 répétitions par côté**  
**30'' de récupération entre les répétitions**

Aller (pas chassés)/ retour (pas croisés) en restant du même côté.  
<https://youtu.be/c59Ppw0c02U>

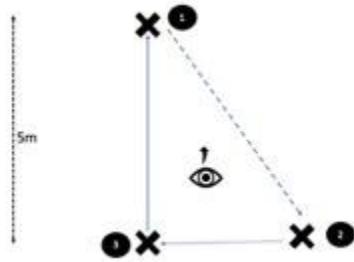
Même chose en partant de l'autre côté :  
<https://youtu.be/aAwdgxue-PE>



**Sur 5m Aller/retour :**  
**3 répétitions par côté**  
**30'' de récupération entre les répétitions**

Aller et retour de face en effectuant un virage à droite :  
<https://youtu.be/xyJU1qAMqtM>

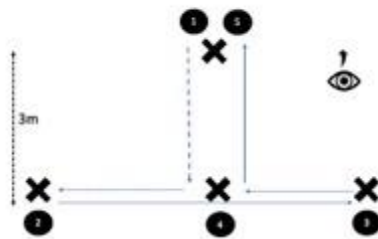
Même chose en effectuant un virage à gauche :  
<https://youtu.be/qOhldaemCkY>



**Triangle en restant face au départ**  
**3 répétitions par côté**  
**30'' de récupération entre les répétitions**

Commencer en course arrière (1→2),  
 puis pas chassés (2→3)  
 finir en course avant (3→1)  
<https://youtu.be/jXHHpSY2A00>

Même exercice en tournant dans le  
 sens inverse :  
<https://youtu.be/083X0nsQ5YY>



**« T » test inversé.**  
**2 répétitions par côté**  
**30'' de récupération entre les répétitions**

Effectuer un parcours en forme de T  
 en restant face au départ.  
 Commencer course arrière (1→2)  
 Puis pas chassés (2→3 et 3→4)  
 Finir de face (4 → 5) :  
<https://youtu.be/Eh2CN5MPc-w>

Même exercice en commençant de  
 l'autre côté :  
<https://youtu.be/WenxMcVZpPA>