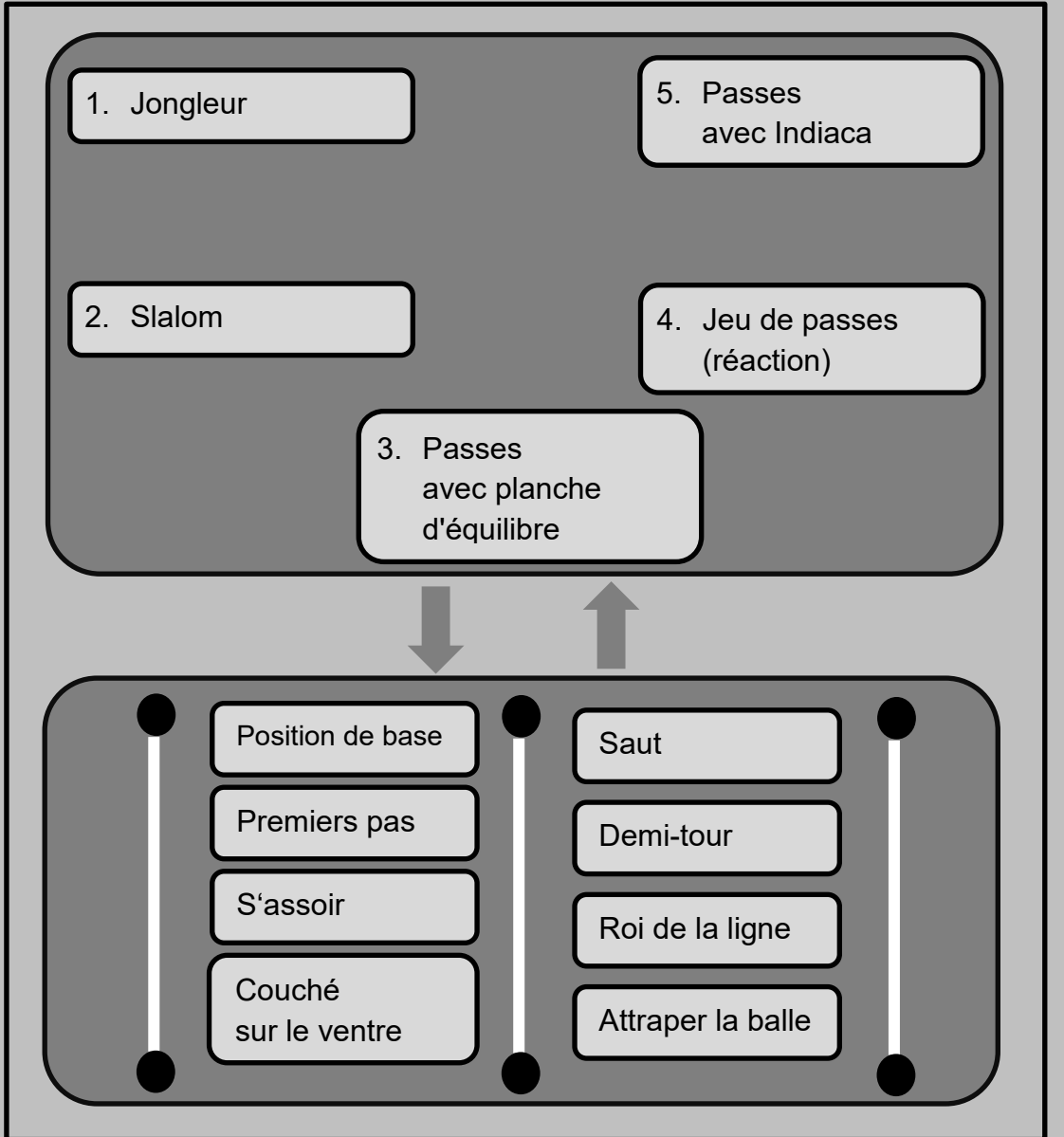


Temps	Organisation	Description	Matériel
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: circuit • Lieu: terrain • Nombre de personne par poste: 2/4 • Nombre d'exercices: 5 • Intensité: <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail: 150 secondes ○ Pause: 30 secondes ○ Répétition: 1 	<p>La moitié 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> <ul style="list-style-type: none"> 1 Chronomètre/smartphone avec application 1 Enceinte pour la musique <p>Par binôme:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Ballon de foot 2 Ballons de basket 1 Ballon de volley 1 Indiacca 3 Raquettes de badminton/speedminton 2 Volants de badminton/speedminton
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: s'exercer librement • Lieu: terrain • Nombre d'exercices: 8 		<ul style="list-style-type: none"> 4-10 Foulards pour jongler/ballons 8 Cônes 6 Piquets 2 Planches d'équilibre x Slacklines x Points d'attache (ex. arbres)

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