
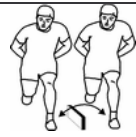

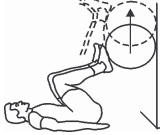


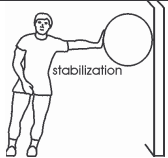


Période / Date		Type	
Libellé	Proprioception		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		15'
Ateliers		Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Circuit							
Intensité de W	-	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	-	Repos entre tours	-
1	Franchissement de ligne 1 appui		2	Tenue isométrique bras semi tendus sur Fitball			
	2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque appui au sol >> Récup = autre appui			>> 2 à 4 x (tenue 30'' + Récup.) >> Récup = 20-30''			
3	Déplacements de fitball sur mur		4	Face à face 3 appuis			
	>> 2 à 4 x (mouvements 30'' + Récup.) >> Récup = 20-30''			>> 2 à 4 x (tenue 30'' + Récup.) >> Récup = 20-30'' >> Sur 3 appuis, s'envoyer une balle de tennis			
5	Bonds sur banc		6	Déplacements de fitball sur mur			
	2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Bondir pieds joints sur un banc 30-40cm / redescendre pieds écartés >> La phase de réception se fait sur la pointe des pieds >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque bond			>> 2 à 4 x (mouvements 30'' + Récup.) >> Récup = 20-30''			



Les exercices seront réalisés les yeux ouverts puis fermés.

Autres exercices possibles :

- En équilibre sur 1 jambe, balancer la jambe dans tous les sens
- A deux face à face, les paumes de mains en contact, l'un ferme les yeux et suis le mouvement de bras imposé par le partenaire
- En équilibre sur mini trampoline, attraper un ballon...