



Nom : ..... Prénom : .....

## Exercices de coordination

Exercice	Temps	Consigne	Points
<b>Exercice 1</b>			
Cerceaux — Rouler un cerceau	40 secondes	Pendant que le cerceau roule, passer la jambe la plus proche du cerceau à travers le cerceau et toucher le sol. Passer ensuite derrière le cerceau et glisser la jambe la plus proche du cerceau à travers et toucher le sol, et ainsi de suite...  Le cerceau peut toujours être relancé.	2 points pour chaque contact avec le sol à travers le cerceau .....
<b>Exercice 2</b>			
2 bancs — partie étroite en haut, distance en chacun 0,8-1 mètre	40 secondes	Debout sur un banc — Saut sur l'autre banc — Un pas en avant — Saut sur l'autre banc — Un pas en avant — ...  Attention : fixer solidement les bancs au moyen d'une corde à sauter et de deux caissons.	2 points pour chaque saut sans contact avec le sol .....
<b>Exercice 3</b>			
But de handball + Caisson + banc suédois — Réserve de 20 ballons dans un caisson	40 secondes	Prendre un ballon dans le caisson, Passer à l'extérieur du piquet de droite et lancer le ballon en direction du but à 8 mètres. Prendre le ballon suivant et passer à l'extérieur du piquet gauche... etc.  Tirer sous le banc !	2 points pour chaque but .....
<b>Exercice 4</b>			
Corde à sauter	2 x 20 secondes	Saut en avant / en arrière	Nombre de sauts ÷ 5 .....
<b>Exercice 5</b>			
Ballon	40 secondes	Jambes écartées, dribbles entre les jambes — bloquer le ballon — dribbler entre les jambes...  Pas de réception entre les jambes !	2 points pour chaque réception assurée .....
<b>Exercice 6</b>			
Poser un mouton contre un gros tapis	40 secondes	Debout, à 8 m. du but. Laisser le ballon tomber par terre. Lorsqu'il rebondit, le frapper avec le pied en direction du but.  Une fois frappé avec le pied, le ballon ne doit plus toucher le sol.	1 point pour un contact avec le tapis — 2 points pour un contact avec le mouton .....
<b>Exercice 7</b>			
Banc + ballon bien gonflé	40 secondes	Banc à 4 mètres du mur — Lancer le ballon en rebond de façon à ce qu'il rebondisse contre le mur et nous revienne sans toucher le sol.  Sauter du banc avant de recevoir le ballon (la réception se fait en l'air).	2 points pour chaque essai réussi .....

TOTAL des points (calculé par le responsable)