






PREPARATION PHYSIQUE

LA COORDINATION

DEFINITION

Qualité physique (= adresse) permettant de réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité (= précision) et d'économie.

EXERCICES

Fréquence Maximale	 10 lattes ou 10 coupelles	<p>Objectif : Fréquence Maximale et garder l'équilibre. (3 passages/exo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer 1 appui entre chaque latte (ou coupelle) : <ul style="list-style-type: none"> - En avant - latéralement (G et D). • Effectuer 2 appuis entre chaque, à allure régulière et rythmée (type 1-2-1-2-1-2-1-2...) Fréquence Max. • Effectuer 2 appuis entre chaque, à allure décalée (type cabri 1-2...1-2...1-2...1-2...) Fréquence Max.
Maîtrise des appuis	 10 Petits cônes ou coupelles	<p>Travail de pas chassés, très courts, très rapides. (3 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passage en avant - Passage en arrière - Passage en alternant en avant et en arrière <p>Monter le rythme au fur et à mesure à chaque passage</p>
Maîtrise des appuis	 10 Petits cônes ou coupelles	<p>Travail de pas avant-arrière, très courts, très rapides. (3 x) Démarrer latéralement, cônes sur sa droite. Déplacement avant-arrière entre les cônes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vers la droite - vers la gauche - en slalomant latéralement
Maîtrise des appuis	 Echelle, ou 2 lignes (cordes) parallèles Espacement 30 cm Longueur 10 mètres	<p>Echelle. Objectif : pas de freinage sur l'appui latéral (extérieur), synchro des bras et fréquence max. 3 passages/atelier.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier 1 : 2 appuis extérieurs, deux appuis intérieurs -Atelier 2 : 1 appuis extérieurs, deux appuis intérieurs -Atelier 3 : 3 appuis extérieurs, deux appuis intérieurs -Atelier 4 : 2 appuis extérieurs et un appui intérieur
Maîtrise des appuis	 Echelle, ou 2 lignes (cordes) parallèles Espacement 30 cm Longueur 10 mètres	<p>Echelle. Objectif : pas de freinage sur l'appui latéral (extérieur), synchro des bras et fréquence max. 3 passages/atelier.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atelier 1 : 1 appui extérieur, 1 extérieur de l'autre côté et 1 intérieur (gauche-droite gauche, droite-gauche-droite, ...) -Atelier 2 : type 3-2 (3 appuis ext D-G-D + 2 appuis int. G-D, ...) -Atelier 3 : 1-2 <u>en arrière</u> (1 ext + 2 int) -Atelier 4 : 2-1 <u>en arrière</u> (2 ext + 1 int)