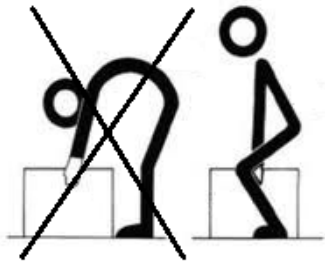


|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <b>7.2 – Conscience – Coordination</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>N 2</b><br><b>N 3</b> |
| <b>Habiletés complémentaires</b>                                                  | <b>Force - résistance</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |
| <b>Consignes techniques</b>                                                       | <p>Travail sur la gestuelle pour soulever une charge du sol.</p> <p>Soulever une charge du sol, la porter sur 5m et la poser dans le charriot à ballons.</p> <p>Le deuxième joueur part quand le premier a parcouru la moitié du chemin.</p> <p>Transporter au minimum 10 charges (ballons).</p>  |                          |
| <b>Matériel</b>                                                                   | Charriot à ballons<br>Ballons de tailles, textures, poids différents (mousse, initiation, traditionnel, swiss-ball, médecine-ball).                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| <b>Evolution</b>                                                                  | Augmentation de la taille et du poids des ballons.<br>Hauteur du ballon à prendre plus bas (sur une table, sur une chaise, sur un step, au sol).<br>Augmentation de la distance à parcourir.                                                                                                                                                                                         |                          |
| <b>Difficulté</b>                                                                 | Modérée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |
| <b>Travail</b>                                                                    | Membres inférieurs - Tronc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
| <b>Précautions particulières</b>                                                  | Position :<br>Fléchir les jambes pour soulever et poser la charge (ballon).<br>Se grandir.<br>Respiration abdominale avec expiration au moment de l'effort.                                                                                                                                                                                                                          |                          |