

Temps	Organisation	Description	Matériel
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: circuit</li> <li>• Lieu: terrain</li> <li>• Nombre de personne par poste: 2/4</li> <li>• Nombre d'exercices: 5</li> <li>• Intensité: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travail: 150 secondes</li> <li>○ Pause: 20 secondes</li> <li>○ Répétition: 1</li> </ul> </li> </ul>	<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> <p>1 Chronomètre/smartphone avec application</p> <p>1 Enceinte pour la musique</p> <p><b>Par binôme:</b></p> <p>1 Balle de tennis</p> <p>1 Balle mousse (petite)</p> <p>1 Balle de Unihockey</p> <p>2 Ballons de foot</p> <p>1 Ballons de basket</p> <p>1 Ballon de handball</p> <p>2 Ballons de volley</p> <p>3 Raquettes de badminton</p> <p>2 Volants de badminton</p> <p>4-10 Foulards pour jongler/ballons</p> <p>8-10 Cônes</p> <p>9 Piquets</p> <p>20-30 Cerceaux</p> <p>x Slacklines</p> <p>x Points d'attache (ex. arbres)</p>
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: s'exercer librement</li> <li>• Lieu: terrain</li> <li>• Nombre d'exercice: 8</li> </ul>		

## Circuit de coordination

Nr.	Exercice	Capacités de coordination
1	Jongleur	Différenciation, rythme, réaction
2	Slalom	Différenciation, rythme
3	Double jeu de passes	Différenciation, orientation, réaction
4	Atelier orientation	Orientation
5	Sauter dans les cerceaux	Rythme, orientation, équilibre

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