



Voici Différents exercices de coordinations. Une fois l'exercice réussi, passer à l'exercice suivant jusqu'à la réussite de tout les exercices (possibilité de faire plusieurs fois le même exercice). Les exercices sont par ordre croissant de difficulté.

Corde à sauter	
Sauts avant pieds joints 20x	
Avant pied droit 20x	
Avant pied gauche 20x	
Avant alternés 20x	
Arrière pied droit 10x	
Arrière pied gauche 10x	
Arrière alternés 10x	
Pas chassés avant 10x	
Pas chassés arrière 10x	
Sauts croisés avant 8x	

Corde à sauter 2	
Sauts croisés arrière 8x	
Pieds joints 1-8 (nbr de contacts au sol)	
Pieds alternés 1-10 (nbr de contacts au sol)	
Foulées bondissantes 10x	
Fentes sautées 8x	
Double sauts 3-1 8x	
Double sauts 20x	
Côté-centre-devant-centre 20x	
3 min pieds joints (sans se rater)	
400 sauts en 3 min	

Remarque :

- Avant/arrière indique dans quel sens tourner la corde



Jonglage main	
2 balles se croisent simultanément 10x	
2 balles droite 10x (droite/gauche)	
2 balles gauche 10x (gauche/droite)	
2 balles main droite 15x	
2 balles main gauche 15x	
3 balles 20x	
Pattes de tigre 12x (par-dessus) (f)	
3 balles contre mur 16x	
Passer sous genoux 3 balles 3x	
Passer derrière le corps 3x	

Jonglage main 2	
3 balles sur bosu 20x	
3 balles sur rolla bolla 20x	
Marche arrière 3 balles 20m 1x	
3 balles assis debout 2x	
3 balles 360 3x	
Jongler avec basket, foot, tennis 12x	
Jongler avec 3 raquettes de tennis 10x	

Remarque :

- Si tu n'a pas de balles de jonglage, utilise des balles de tennis



Jonglage pied	
Droit avec rebond au sol 20x	
Gauche avec rebond au sol 20x	
Alterné rebond 20x	
Droit 10x	
Gauche 10x	
Libre 15x	
Tête 7x	
Genoux alternés 10x	
DD, GG, DD,... 12x	
PG, PD, GG, GD,... 12x	

Jonglage pied 2	
Sombrero 4x	
Soulever la balle et jongler 10x	
Epaule-Tête-Epaule-Tête 1x	
Equilibre sur tête 7"	
Rebond sur pied gauche 2x	
Rebond sur pied droit 2x	
Pyramide 1 (2-2-1-2-2) 1x	
PG-PD-Tête-PG-PD	
Pyramide 2 (2-2-2-1) 1x	
PG-PD-Genoux-Tête	
Tour du monde (en jonglant) 1x	



Pour l'activité suivante, tu as besoin d'une échelle de coordination. Si tu n'as pas d'échelle de coordination, tu peux en créer une avec des bouts de bois. Ensuite rend toi sur internet et va regarder la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=cTslgfgZCS4>

C'est une séance complète avec l'échelle de coordination tu n'as qu'à suivre la vidéo et exécuter les exercices démontrés

- Pour réussir l'exercice, il faut qu'il soit fluide (vitesse constante).
- Si tu as de la facilité, tu peux accélérer
- Pour plus de difficulté, fais les exercices en jonglant avec une raquette de tennis et une balle





Equilibre	
Swissball à genoux 10 sec	
Rolla bolla 10 sec	
Fente avant sur bosu 30 sec (D et G)	
30 sec sur une jambe 2x	
Surfeur 2 vagues	
Sauts sur bosu 10x (PD et PG)	
Poirier 7 sec	
ATR 10 sec contre la paroi	
Jonglage swissball 20x	
Jonglage rolla bolla 20x	

Autres	
Basketball dribble (entre les jambes) 8x	
2 ballons contre le mur 20x	
Jonglage navette lignes terrain	
Basketball dribble 8 2x	
Lâché de balle de tennis la rattraper avec max 1 rebond 20x de suite	
Face au mur avec quelqu'un derrière qui lance une balle de tennis 15x de suite	