

SEANCE U11

Date : _____

Thème principal	Vivacité - ECHELLE											ECHELLE	MATERIEL
Dominante athlétique				4	4	4					3		
Thèmes abordés	Dissociation droite / gauche												
Durée		Répétitions		4	4	4							

Exercices / Consignes		Shémas	
EXERCICE 1		Pied DROIT - Pied GAUCHE	
<p>Au début 1 appui dans chaque case</p> <p>A la moitié, on passe sur 2 appuis dans chaque case</p>			
<i>EXERCICE 1 - Variante 1</i>			
Même exercice sur le côté			
EXERCICE 2		2 pieds simultanés	
Pieds joints dans chaque case			
<i>EXERCICE 2 - Variante 1</i>			
Même exercice de côté			
EXERCICE 3		2 pieds simultanés	
Pieds joints in and out			
<i>Variante : sortir des 2 côtés des cases</i>			
EXERCICE 4		2 pieds simultanés	
Cross country ski			
Fentes pied droit pied gauche simultanés			

EXERCICE 5

Appuis croisés
Appui droit toujours à l'intérieur
Appui gauche à gauche et à droite du carré

Variante : Inverser les pieds

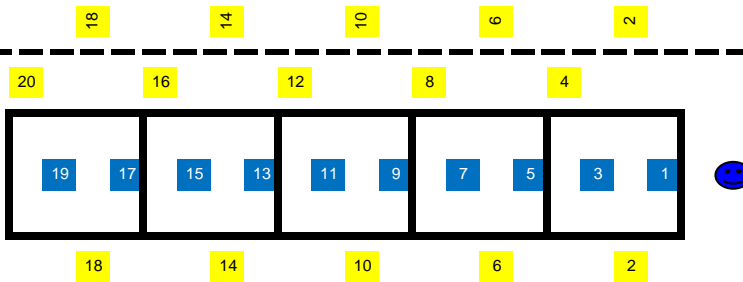
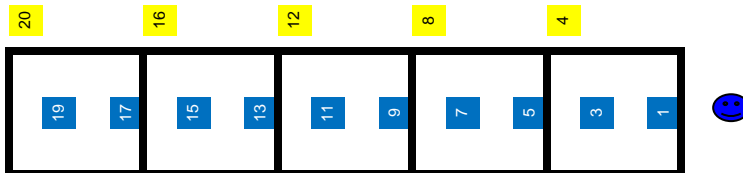
Variante : Le pied passe devant au lieu derrière

EXERCICE 5 - Variante 1

Appui droit toujours à l'intérieur
Appui gauche devant et derrière la case

Variante : Inverser les pieds

Pied DROIT - Pied GAUCHE



EXERCICE 6

Appuis croisés
Appui droit toujours à l'intérieur
Appui gauche à gauche et à droite du carré

Variante : Inverser les pieds

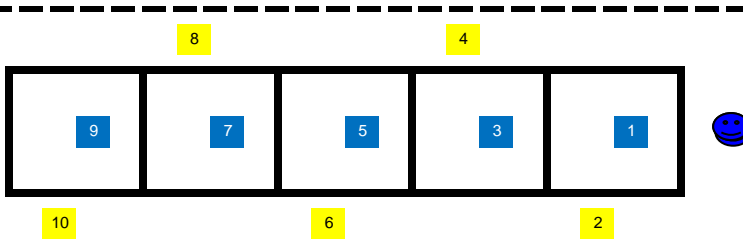
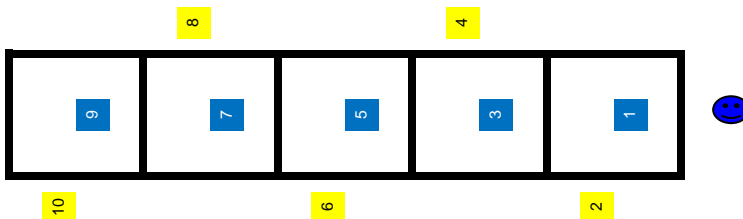
Variante : Le pied passe devant au lieu derrière

EXERCICE 5 - Variante 1

Appui droit toujours à l'intérieur
Appui gauche devant et derrière la case

Variante : Inverser les pieds

Pied DROIT - Pied GAUCHE



Idem exercice 5 mais en 2 temps au lieu de 4 temps