

# SEANCE U11

Date : \_\_\_\_\_

<b>Thème principal</b>	Vivacité - ECHELLE											ECHELLE	<b>MATERIEL</b>
<b>Dominante athlétique</b>				4	4	4	1	1			1	3	
<b>Thèmes abordés</b>	Dissociation droite / gauche		—										
<b>Durée</b>		<b>Répétitions</b>		4	4	4							

Exercices / Consignes		Shémas	
<p><b>EXERCICE 1</b></p> <p>Appuis droit et gauche simultanés</p> <p><i>Variante : en arrière</i></p>		<b>2 pieds simultanés</b>	
<p><b>EXERCICE 1 - Variante 1</b></p> <p>Appuis droit et gauche simultanés</p> <p><i>Variante : changer de sens (commencer par la fin)</i></p>			
<p><b>EXERCICE 1 - Variante 2</b></p> <p>Appuis droit et gauche simultanés</p> <p><i>Variante : en arrière</i></p>			
<p><b>EXERCICE 2</b></p> <p>Droit - Gauche (intérieur) Droit - Gauche (extérieur)</p> <p><b>Le pied DROIT toujours à l'extérieur</b></p> <p><i>Variante : en arrière</i></p>		<b>Pied DROIT - Pied GAUCHE</b>	
<p><b>EXERCICE 2 - Variante 1</b></p> <p>Gauche - Droit (intérieur) Gauche - Droit (extérieur)</p> <p><b>Le pied GAUCHE toujours à l'extérieur</b></p> <p><i>Variante : en arrière</i></p>			
<p><b>EXERCICE 2 - Variante 1</b></p> <p>Droit - Gauche (intérieur) Droit - Gauche (extérieur)</p> <p><b>Le pied DROIT toujours à l'extérieur</b></p> <p><i>Variante : changer de sens</i></p> <p>Gauche - Droit (extérieur) Gauche - Droit (intérieur)</p>			

### EXERCICE 3

Droit - Les 2  
Gauche - Les 2  
Droit - Les 2  
Gauche - Les 2

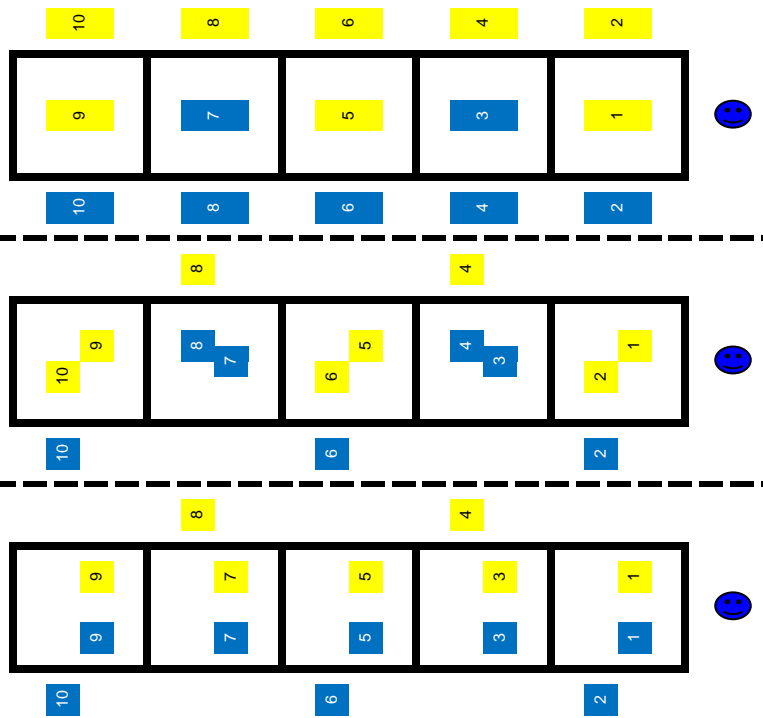
#### EXERCICE 3 - Variante 1

Droit (int.) - Les 2 à cheval à GAUCHE  
Gauche (int.) - Les 2 à cheval à DROITE

#### EXERCICE 3 - Variante 2

Les 2 (int.) - GAUCHE à Gauche  
Les 2 (int.) - DROIT à Droite

1 pied - 2 pieds



### EXERCICE 4

DROIT - GAUCHE (Carré 1)  
DROIT - GAUCHE (Ext. Carré 1)  
DROIT - GAUCHE (Carré 1)  
DROIT - GAUCHE (Carré 2)  
DROIT - GAUCHE (Ext. Carré 2)

*Variante* : Changer de sens (commencer par pied gauche)

#### EXERCICE 4 - Variante 1

DROIT - GAUCHE  
DROIT - GAUCHE

*Variante* : en arrière, de face - Changer de sens (commencer par pied gauche)

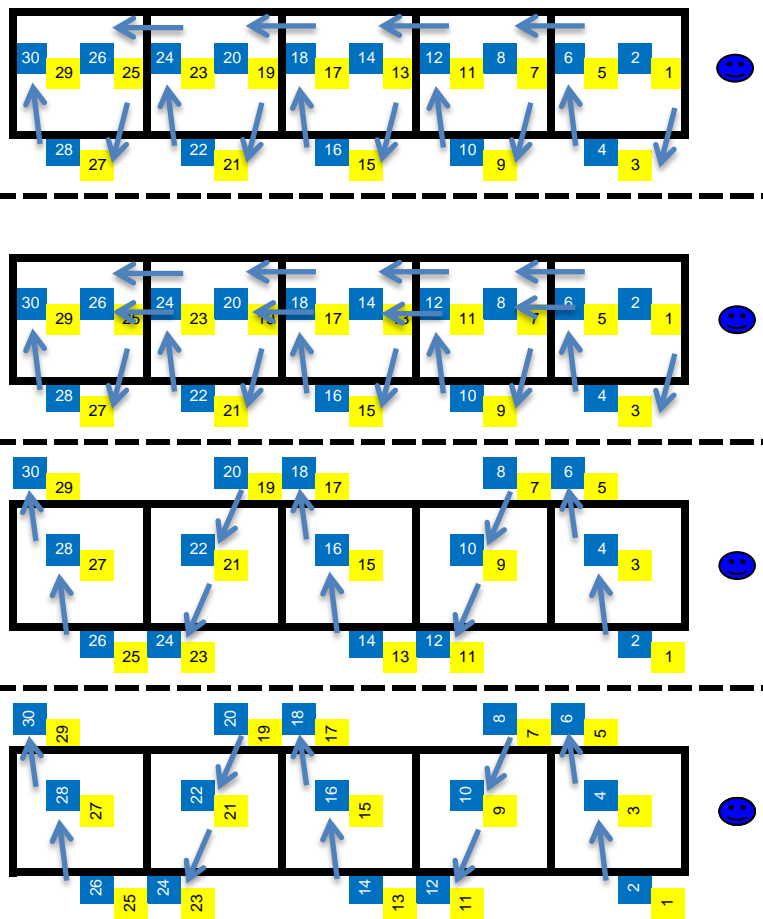
#### EXERCICE 4 - Variante 2

*Variante* : Changer de sens (commencer par pied gauche)

#### EXERCICE 4 - Variante 3

*Variante* : Changer de sens (commencer par pied gauche)

2 appuis dans chaque carré



### EXERCICE 5

DROIT - GAUCHE - DROIT  
GAUCHE - DROIT - GAUCHE  
DROIT - GAUCHE - DROIT  
GAUCHE - DROIT - GAUCHE

3 temps

