

<b>Thème séance</b>	<b>COORDINATION MOTRICE / AGILITÉ</b>
<b>Nom séance</b>	<b>Séance 1</b>
<b>Temps de séance</b> <b>Intensité / 10</b>	<b>10 minutes</b> <b>7</b>
<b>Objectifs</b>	Entretien / Développement de la coordination motrice
<b>Lien vidéo</b>	<b>Instagram : caen_training - Youtube : SARL C.A.E.N Training</b>

À L'ÉCHELLE DE RYTHME		
<b>Séance 1</b>  1 bloc = 10 minutes  Tu peux faire jusqu'à 4 blocs soit 40 minutes  La récupération est libre  L'échelle de rythme peut être schématisée au sol par une craie ou du tape		<b>1 intérieur 2 intérieur</b> <b>3 extérieur 4 extérieur</b>  <b>5 passages</b>
		<b>1 cloche pied gauche</b> <b>2 deux appuis extérieurs</b> <b>3 cloche pied droit</b>  <b>5 passages</b>
		<b>1 pas croisé pied gauche</b> <b>2 pied droit extérieur</b> <b>3 pied gauche extérieur</b> <b>4 pas du patineur pied droit</b>  <b>3 passages / côté</b>
		<b>1 pied d dedans pied g dehors</b> <b>2 rotation 90° vers la droite</b> <b>la balle rebondit et change de main</b>  <b>5 passages</b>
		<b>Identique à l'exercice 1 mais avance</b> <b>de 3 cases</b> <b>et recule de 1 case</b>  <b>5 passages</b>
		<b>1 pied d dedans pied g dehors</b> <b>2 avance d'une case</b> <b>3 pied g dedans pied d dehors</b> <b>4 avance d'une case</b>  <b>5 passages</b>
		<b>Identique à l'exercice 2</b> <b>en rajoutant la crosse : pied g crosse</b> <b>à g / pied d crosse à d</b>  <b>5 passages</b>
		<b>Pas croisés avec mouvements de</b> <b>crosse : appuis à droite = crosse à</b> <b>gauche et inversement</b>  <b>5 passages</b>
		<b>Cloche pied à l'intérieur de l'échelle</b> <b>puis pas du patineur</b> <b>(+ mouvement de crosse)</b>  <b>3 passages / côté</b>
		<b>Identique à l'exercice 1 en étant situé</b> <b>sur le côté de l'échelle de rythme (+</b> <b>mouvement de crosse)</b>  <b>3 passages / côté</b>
	<b>Un appui qui alterne intérieur/</b> <b>extérieur dans l'échelle (+</b> <b>mouvement de crosse)</b>  <b>5 passages</b>	