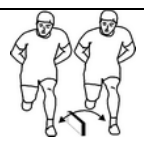

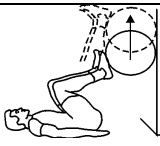


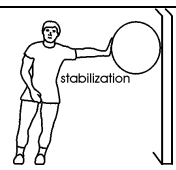


Période / Date	S Proprio	Type	
Libellé	Proprioception		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH



Un échauffement préalable est indispensable

Circuit							
Intensité de travail	-	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	-	Repos entre tours	-
1	Franchissement de ligne 1 appui			2	Tenue isométrique bras semi tendus sur Fitball		
	2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque appui au sol >> Récup = autre appui				>> 2 à 4 x (tenue 30sec + Récup.) >> Récup = 20-30sec		
3	Déplacements de fitball sur mur			4	Face à face 3 appuis		
	>> 2 à 4 x (mouvements 30sec + Récup.) >> Récup = 20-30sec				>> 2 à 4 x (tenue 30sec + Récup.) >> Récup = 20-30sec >> Sur 3 appuis, s'envoyer une balle de tennis		
5	Bonds sur banc			6	Déplacements de fitball sur mur		
	2 à 4 x (10-12 bonds + Récup.) >> Bondir pieds joints sur un banc 30-40cm / redescendre pieds écartés >> La phase de réception se fait sur la pointe des pieds >> Donner un temps d'arrêt lors de chaque bond				>> 2 à 4 x (mouvements 30sec + Récup.) >> Récup = 20-30sec		



Les exercices seront réalisés les yeux ouverts puis fermés.

Autres exercices possibles :

- En équilibre sur 1 jambe, balancer la jambe dans tous les sens
- A deux face à face, les paumes de mains en contact, l'un ferme les yeux et suis le mouvement de bras imposé par le partenaire
- En équilibre sur mini trampoline, attraper un ballon...