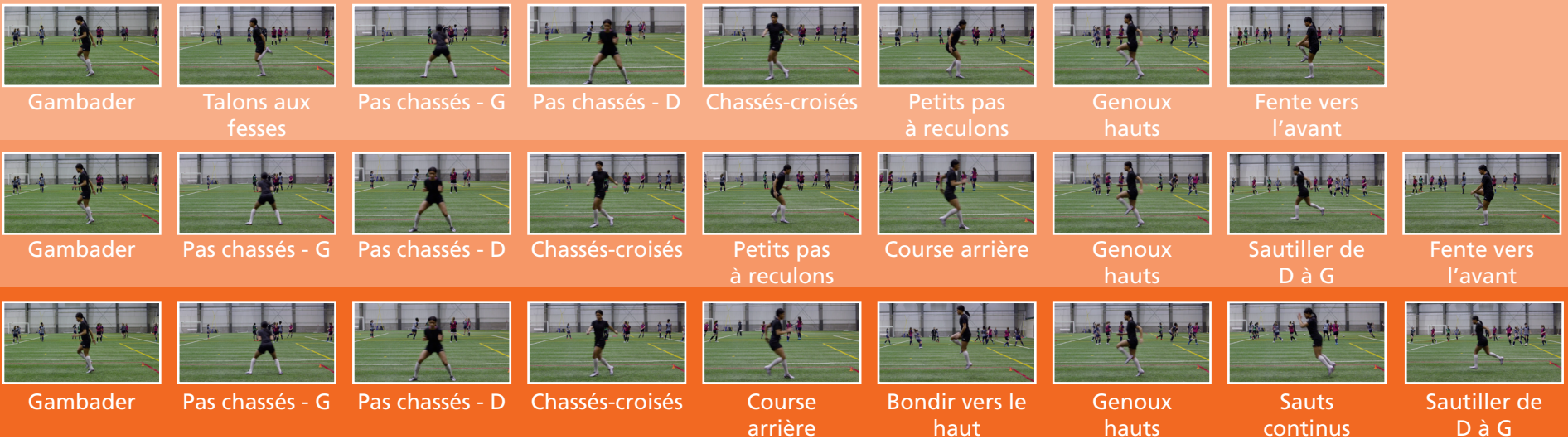


Exercices dynamiques

 Niveau 1

 Niveau 2

 Niveau 3



Progression : Niveau 1 : distance de 10 m. **Niveau 2 :** 15 m. **Niveau 3 :** 20 m. Jogging pour 10 (15, 20) m, ensuite sur le retour faire la tâche.

Accélération



Progression : Niveau 1 : 10 m distance, faire 2 répétitions de chaque (total de 8). **Niveau 2 :** 20 m faire 3 répétitions de chaque (total de 12). **Niveau 3 :** 30 m, 4 répétitions de chaque (total de 16).

Changement de direction



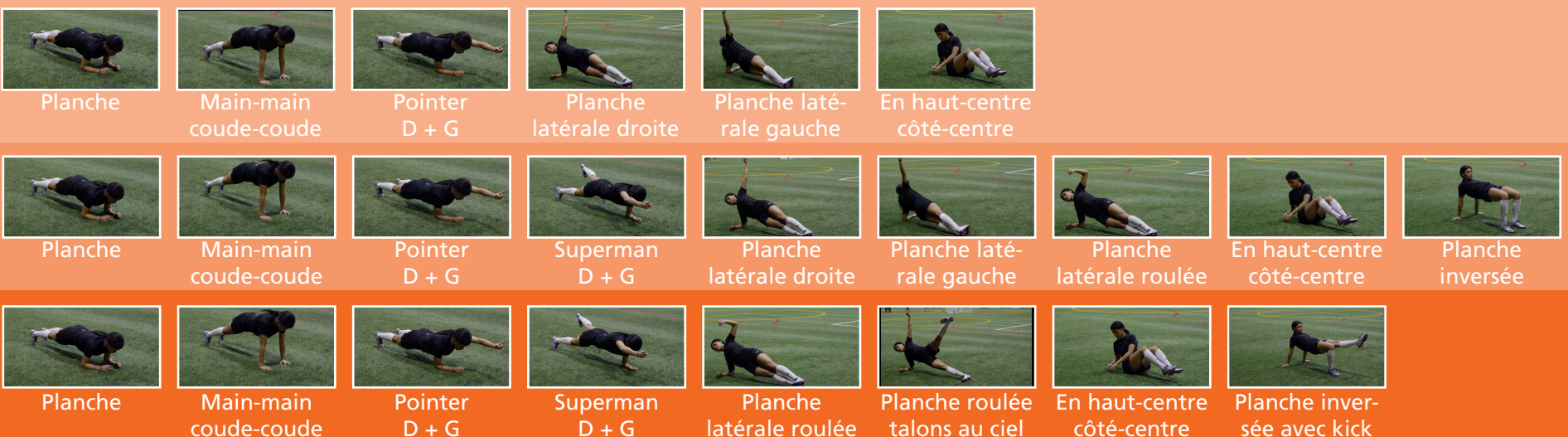
Progression : Niveau 1 : faire 2 slaloms vers la droite, ensuite 2 vers la gauche. **Niveau 2 :** faire 4 slaloms vers la droite et 4 vers la gauche et une répétition dans le carré d'agilité vers la droite et vers la gauche. **Niveau 3 :** faire 4 slaloms vers la droite et 4 vers la gauche et 2 répétitions dans le carré d'agilité vers la droite et vers la gauche.

Échelle d'agilité



Progression : Niveau 1 : mi-distance de l'échelle, une fois chaque exercice. **Niveau 2 :** échelle complète, deux fois chaque exercice. **Niveau 3 :** échelle complète, deux fois chaque exercice.

Gainage



Progression : Niveau 1 : 10 secondes par exercice, une pause entre chaque. **Niveau 2 :** 15 secondes par exercice, diminuer le temps de pause. **Niveau 3 :** 20 secondes par exercice, sans pause. **POUR DE L'INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :** voir le document « Progressions d'entraînement pour la ceinture abdominale ».

Contenu supplémentaire

Entraînement ceinture abdominale
 Information pour les athlètes
 Information pour les parents
 Manuel d'entraîneurs
 Litteratie physique.ca

