

11+

1^{re} PARTIE : EXERCICES DE COURSE - 8 MINUTES

 1 COURSE TOUT DROIT	 2 COURSE HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR	 3 COURSE HANCHES VERS L'INTÉRIEUR
 4 COURSE CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE	 5 COURSE SAUT ET CONTACT ÉPAULE	 6 COURSE COURSE RAPIDE

2^e PARTIE : FORCE - PLIOMÉTRIE - ÉQUILIBRE - 10 MINUTES

 7 LE BANC STATIQUE	 8 LE BANC UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE	 9 LE BANC TENIR UNE JAMBE LÈVÉE
 10 BRANCHE LATÉRALE STATIQUE	 11 BRANCHE LATÉRALE SOULÈVER ET ABASSER LES HANCHES	 12 BRANCHE LATÉRALE AVEC JAMBE LÈVÉE
 13 SOUS-AMBIERS DÉBUTANT	 14 SOUS-AMBIERS INTERMÉDIAIRE	 15 SOUS-AMBIERS AVANCÉ
 16 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TENIR LE BALLON	 17 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE DYNAMISER LE BALLON AU PARTENAIRE	 18 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TESTER SON PARTENAIRE
 19 ACCROUPEMENTS EXTENSION SUR LA POINTE DES PIEDS	 20 ACCROUPEMENTS PENTES AVANT DYNAMIQUES	 21 ACCROUPEMENTS SUR UNE JAMBE
 22 SAUTS SAUTS VERTICAUX	 23 SAUTS SAUTS LATÉRAUX	 24 SAUTS SAUTS EN CROIX

3^e PARTIE : EXERCICES DE COURSE - 2 MINUTES

 25 COURSE TRAVERSÉE DE TERRAIN	 26 COURSE FOULÉE BONDOISSANTE	 27 COURSE CHANGEMENT DE DIRECTION
---	---	---




1^{re} partie : exercices de course lente combinés avec des étirements actifs et des contacts contrôlés avec un partenaire ;

2^e partie : six exercices travaillant les muscles du tronc et des jambes, l'équilibre, la pliométrie et l'agilité et comportant chacun trois niveaux de difficulté ;

3^e partie : exercices de course plus rythmée combinés à des démarrages et reprises d'appuis.

Il est extrêmement important que les exercices soient exécutés correctement. Une attention particulière doit être portée à la position de départ, à la maîtrise des gestes, à l'alignement des jambes, à l'axe genoux-orteils et aux réceptions de sauts.

Le programme comporte trois parties qui regroupent au total quinze exercices à exécuter dans l'ordre au début de chaque entraînement.