

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **Athlé Santé**



Temps de préparation : 10 min

Indicateur de mise en place : ☆☆☆☆
Difficile Facile

Matériel nécessaire : Bosu, cerceaux (3 verts, 5 bleus et 5 rouges), plots, barres (pour haies)

Adaptabilité si matériel manquant : Ballons en mousse pour remplacer le bosu

Déroulement / Consignes	Schémas
<p>Atelier n°1 : Déroulé du pied</p> <p>Marcher un pied devant l'autre en montant sur le bosu (ballon). L'objectif est de marcher dessus afin de dérouler le pied (avec le ballon, venir l'écraser).</p> <p>La phase de « montée » correspond à l'attaque par le talon, la phase « plane » à la pose de la plante du pied et la phase de « descente » correspond à la dernière phase de la marche / course sur l'avant du pied.</p>	

Atelier n°2 : Coordination, travail de dissociation / latéralisation

- Travail avec les cerceaux :

Le participant doit effectuer le parcours en respectant les consignes données. Départ matérialisé par 2 plots (porte). On effectuera d'abord un passage de latéralisation avant de passer à la dissociation en complément.

- Intégration de la latéralisation

Cerceau Bleu : pied droit
 Cerceau rouge : pied gauche
 Cerceau vert : les 2 pieds

- Intégration de la dissociation

Le participant lève la main droite dans les cerceaux rouges et la main gauche dans les bleus.

Variante :

Actions dans les cerceaux comme une montée du genou pour la jambe qui n'est pas en appuis.

Départ



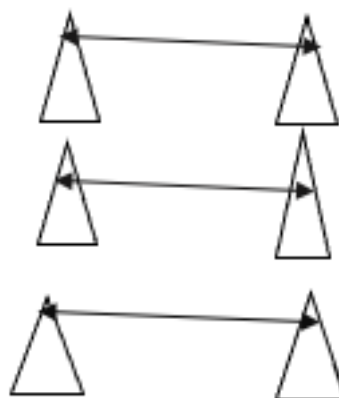
Atelier n°3 : Course d'obstacles

- Bascule avant + course sur une distance
- Genou levé, déséquilibre avant, pose de pied, course
- Course sur une distance, avec haies.

L'objectif est de passer par-dessus en insistant sur le mouvement de talon-fesse.

En cas d'appui au sol du pied droit avec la jambe gauche en l'air :
Barrière rouge

En cas d'appui au sol du pied gauche avec la jambe droite : Barrière verte



Remarques :

- Avoir une bouteille d'eau