

Objectif du cycle : ADRESSE

Objectif de la séance : Renforcer l'EQUILIBRE

Exercice 1 : « LE FLAMAND ROSE 1 »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Etre en équilibre à la ligne de faute	2 par piste A tour de rôle Réaliser une approche SANS la boule Partir de l'extrémité de l'approche Courir en direction de la piste S'arrêter en équilibre sur un pied à la ligne de faute	Parcourir la distance en trotinant Ne pas dépasser la ligne de faute Ne pas démarrer tant que l'aire de jeu n'est pas libérée par l'autre	10'	Arriver stabilisé à la ligne de faute sur 1 pied Maintenir la position 3'' 8 fois sur 10	Augmenter l'allure Réaliser l'approche avec la boule Réduire l'allure

Exercice 2 : « SUR LE FIL »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Réaliser une approche sur une zone définie en largeur	1 par piste 10 lancers Poser une ficelle au sol sur l'approche en direction des pistes Le joueur effectue son approche avec son balancier	Marcher sur la ficelle S'arrêter à la ligne de faute	10'	Rester sur la ficelle 10 fois sur 10	Utiliser un matériel instable (tapis, mousse, poteau, tasseur....) Augmenter la largeur d'évolution

Exercice 3 : « LA POUTRE »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Réaliser un lancer en équilibre à la ligne de faute	1 par piste 10 lancers Poser une poutre au sol sur l'approche en direction des pistes	Le joueur monte sur la poutre et effectue son balancier. Ne pas tomber.	10'	Ne pas mettre le pied à terre 10 fois sur 10	Utiliser un matériel instable (tapis, mousse, poteau, tasseau....) Augmenter la largeur d'évolution

Exercice 4 : « BASKET BOWL »

BUT De l'exercice	Organisation et déroulement	Consignes de réalisation Consignes de sécurité	Durée	Critères de réussite	Complexification ou simplification
Etre en équilibre à la ligne de faute	1 par piste 10 lancers Avec des baskets, réaliser une approche avec le balancier	S'arrêter à la ligne de faute Lancer sa boule sur la piste	10'	Rester en équilibre au lâcher 10 fois sur 10	Rester en équilibre jusqu'à l'impact dans les quilles Jouer en chaussette Remettre chaussures bowling