

EXERCICE COORDINATION

APERÇU

Facile	Nombre	Page	Moyen	Nombre	Page	Exigeant	Nombre	Page
En équilibre en position assise sur un ballon de gymnastique	CO.01.F	2	En équilibre à genoux sur un ballon de gymnastique	CO.01.M	3	En équilibre en position couchée sur un ballon de gymnastique	CO.01.E	4
Debout sur une jambe, yeux fermés	CO.02.F	5	Debout sur une jambe sur surface molle	CO.02.M	6	Debout sur une jambe sur surface molle, yeux fermés	CO.02.E	7
En équilibre debout sur un balance board	CO.03.F	8	En équilibre sur un balance board, genoux pliés	CO.03.M	9	En équilibre sur un balance board, en position assise	CO.03.E	10
En équilibre sur la partie large d'un banc	CO.04.F	11	En équilibre sur la partie étroite d'un banc	CO.04.M	12	En équilibre sur la partie étroite d'un banc en dribblant un ballon	CO.04.E	13
Sauts dans cerceaux	CO.05.F	14	Sauts dans cerceaux avec mouvements des bras	CO.05.M	15	Sauts dans cerceaux avec mouvements de bras opposés	CO.05.E	16
Hula hoop au bras	CO.06.F	17	Hula hoop	CO.06.M	18	Hula hoop au pied	CO.06.E	19
Jongler avec deux balles	CO.07.F	20	Jongler avec deux balles en croisant	CO.07.M	21	Debout sur un banc, jongler avec deux balles en croisant	CO.07.E	22
Debout sur les deux jambes, lancer le ballon contre le mur	CO.08.F	23	Debout sur une jambe, lancer le ballon contre le mur	CO.08.M	24	Debout sur la partie étroite d'un banc, lancer le ballon contre le mur	CO.08.E	25
Jongler avec un volant	CO.09.F	26	Coup droit et revers	CO.09.M	27	Jongler avec un volant avec rotation	CO.09.E	28
Saut à la corde	CO.10.F	29	Saut à la corde, bras croisés	CO.10.M	30	Saut à la corde en arrière	CO.10.E	31

CO.01.F COORDINATION

■□□ *En équilibre en position assise sur un ballon de gymnastique*



Exercice

Partir de la position assise sur un grand ballon de gymnastique. Lever les pieds et déplacer le poids du corps sans perdre l'équilibre. Garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Tendre les bras de côté aide à conserver l'équilibre.

Variante

Matériel

Ballon de gymnastique

CO.01.M **COORDINATION**

■■■ **En équilibre à genoux sur un ballon de gymnastique**



Exercice

Partir de la position à genoux sur un grand ballon de gymnastique. Se redresser de manière contrôlée et déplacer le poids du corps sans perdre l'équilibre. Garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses durant tout l'exercice. Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre.

Variante

Plus les jambes sont serrées plus l'exercice est difficile.

Matériel

Ballon de gymnastique

CO.01.E COORDINATION

■■■ En équilibre en position couchée sur un ballon de gymnastique



Exercice

Partir de la position sur le ventre sur un grand ballon de gymnastique. Lever bras et jambes et déplacer le poids du corps sans perdre l'équilibre. Garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Contracter le ventre, le dos et les fesses durant tout l'exercice. Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre.

Variante

Matériel

Ballon de gymnastique

CO.02.F COORDINATION

■□□ *Debout sur une jambe, yeux fermés*



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe, mains sur les hanches. Fermer les yeux sans perdre l'équilibre. Garder la position et changer de jambe à la moitié du temps.

Remarque

On peut facilement plier la jambe d'appui.

Variante

- Effectuer l'exercice en gardant les yeux ouverts (plus facile).
- Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre (plus facile).

Matériel

CO.02.M COORDINATION

■■■□ *Debout sur une jambe sur une surface molle*



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe sur un tapis de 16, mains sur les hanches. Garder la position et changer de jambe à la moitié du temps.

Remarque

On peut facilement plier la jambe d'appui.

Variante

Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre (plus facile).

Matériel

Tapis de 16

CO.02.E COORDINATION

■■■ **Debout sur une jambe sur une surface molle, yeux fermés**



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe sur un tapis de 16, mains sur les hanches. Fermer les yeux sans perdre l'équilibre. Garder la position et changer de jambe à la moitié du temps.

Remarque

On peut facilement plier la jambe d'appui.

Variante

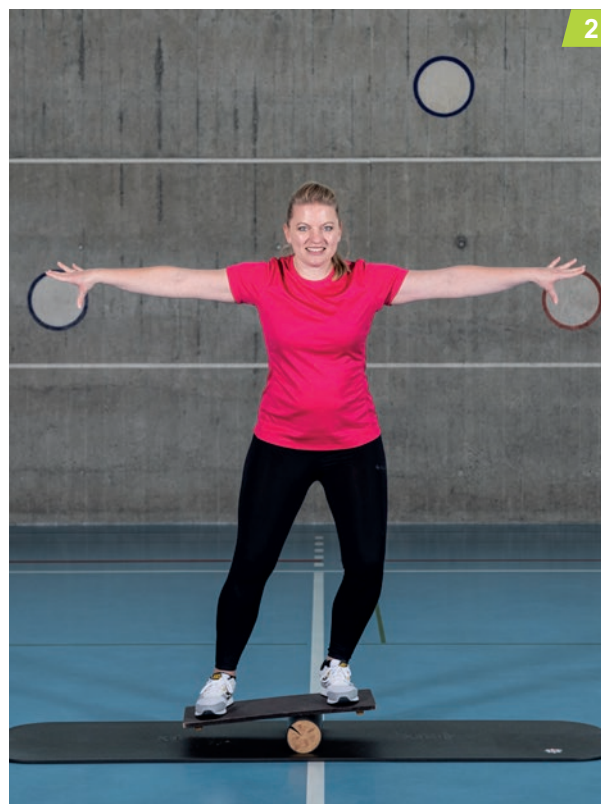
Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre (plus facile).

Matériel

Tapis de 16

CO.03.F COORDINATION

■□□ En équilibre debout sur un balance board



Exercice

Partir de la position debout sur un balance board. Déplacer le poids du corps sans perdre l'équilibre. Garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre. Plier éventuellement légèrement les jambes.

Variante

S'appuyer contre une paroi pour garder l'équilibre.

Matériel

- Balance board arrondi ou carré
- Evtl. tapis fins

CO.03.M COORDINATION

■■■ En équilibre sur un balance board, genoux pliés



Exercice

Partir de la position debout sur un balance board. Plier lentement les genoux, pousser les fesses en arrière et revenir à la position de départ.

Remarque

Le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale durant tout l'exercice.

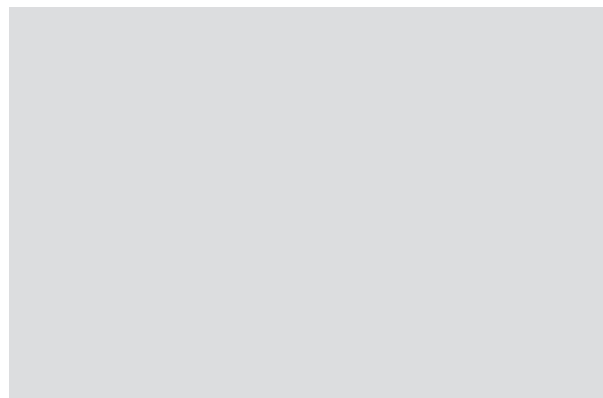
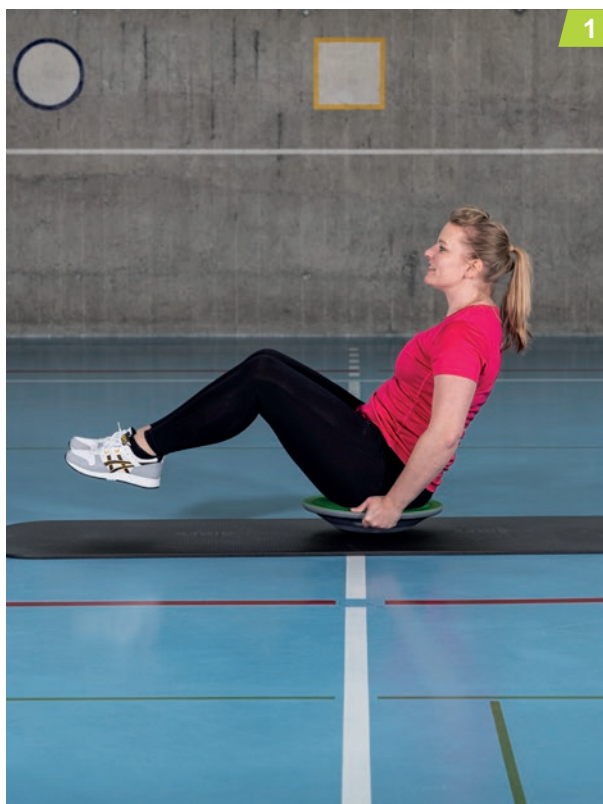
Variante

Matériel

- Balance board arrondi ou carré
- Evtl. tapis fins

CO.03.E COORDINATION

■■■ En équilibre en position assise sur un balance board



Exercice

Partir de la position assise sur un balance board. Lever les pieds et déplacer le poids du corps sans perdre l'équilibre. Garder la position jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Tendre les bras de côté pour aider à garder l'équilibre.

Variante

- S'asseoir en tailleur sur le balance board.
- Tenir le balance board de côté des deux mains. Ramener les genoux vers la poitrine puis les tendre de nouveau en avant. En tendant les jambes, se pencher légèrement en arrière.

Matériel

- Balance board arrondi ou carré
- Evtl. tapis fins

CO.04.F COORDINATION

■□□ *En équilibre sur la partie large d'un banc*



Exercice

Partir de la position debout sur la partie large d'un banc. Se déplacer en avant et en arrière sans perdre l'équilibre.

Remarque

Regarder l'extrémité du banc et non pas ses pieds.

Variante

Effectuer l'exercice les yeux fermés (plus difficile).

Matériel

Banc (côté large vers le plafond)

CO.04.M **COORDINATION**

■■■ En équilibre sur la partie étroite d'un banc



Exercice

Partir de la position debout sur la partie étroite d'un banc. Se déplacer en avant et en arrière sans perdre l'équilibre.

Remarque

Regarder l'extrémité du banc et non pas ses pieds.

Variante

Effectuer l'exercice les yeux fermés (plus difficile).

Matériel

Banc (côté étroit vers le plafond)

CO.04.E COORDINATION

■■■ En équilibre sur la partie étroite d'un banc en dribblant un ballon



Exercice

Partir de la position debout sur la partie étroite d'un banc. Se déplacer en avant et en arrière sans perdre l'équilibre tout en dribblant un ballon.

Remarque

Variante

- Effectuer l'exercice sur la partie large du banc (plus facile).
- Effectuer l'exercice avec deux ballons au lieu d'un seul (plus difficile).
- Effectuer l'exercice en jonglant plutôt qu'en dribblant (plus difficile).

Matériel

- Banc
- Un, voire deux, ballon(s)

CO.05.F COORDINATION

■□□ Sauts dans cerceaux



Exercice

Répartir les cerceaux dans un certain ordre (cf. exemple ci-après). Sauter en avant d'un cerceau à l'autre. Si le cerceau est à gauche, prendre élan sur la jambe gauche et vice-versa. Si deux cerceaux sont côte à côte, sauter des deux jambes dans deux cerceaux. A la fin du trajet, faire demi-tour sur soi puis revenir en sautant au point de départ.

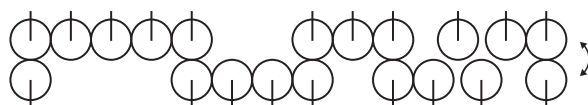
Remarque

Variante

Réarranger les cerceaux différemment.

Matériel

Env. 20 cerceaux



CO.05.M COORDINATION

■■■ Sauts dans cerceaux avec mouvements des bras



Exercice

Répartir les cerceaux dans un certain ordre (cf. exemple ci-après). Sauter en avant d'un cerceau à l'autre. Si le cerceau est à gauche, prendre élan sur la jambe gauche et tendre le bras gauche de côté et vice-versa. Si deux cerceaux sont côte à côte, sauter des deux jambes dans deux cerceaux et tendre les deux bras de côté. A la fin du trajet, faire demi-tour puis revenir en sautant au point de départ.

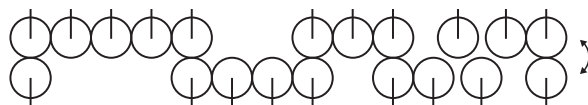
Remarque

Variante

Réarranger les cerceaux différemment.

Matériel

Env. 20 cerceaux



CO.05.E COORDINATION

■■■ Sauts dans cerceaux avec mouvements de bras opposés



Exercice

Répartir les cerceaux dans un certain ordre (cf. exemple ci-après). Sauter en avant d'un cerceau à l'autre. Si le cerceau est à gauche, prendre élan sur la jambe gauche et tendre le bras droit de côté et vice-versa. Si deux cerceaux sont côte à côte, sauter des deux jambes dans deux cerceaux et tendre les deux bras de côté. A la fin du trajet, faire demi-tour puis revenir en sautant au point de départ.

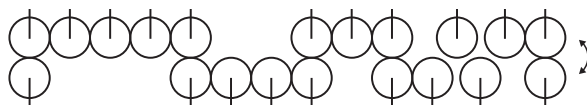
Remarque

Variante

Réarranger les cerceaux différemment.

Matériel

Env. 20 cerceaux



CO.06.F COORDINATION

■□□ *Hula hoop aux bras*



Exercice

Partir de la position debout, bras tendus de côté, un hula hoop à chaque bras. Faire autant de cercles que possible sans que les cerceaux ne tombent par terre.

Remarque

Variante

Au lieu de deux hula hoop, faire l'exercice avec un seul (plus facile).

Matériel

2 hula hoop

CO.06.M COORDINATION

■■■ Hula hoop



Exercice

Partir de la position debout, bras tendus de côté, un hula hoop. Faire autant de cercles que possible autour des hanches sans que le cerceau ne tombe par terre.

Remarque

Ne pas désespérer si l'exercice ne fonctionne pas tout de suite, ça ira de mieux en mieux avec le temps.

Variante

- Effectuer l'exercice sur la pointe des pieds (plus difficile).
- Effectuer l'exercice avec deux hula hoop au lieu d'un seul (plus difficile).

Matériel

1, voire deux, cerceaux hula hoop

CO.06.E COORDINATION

■■■ Hula hoop au pied



Exercice

Partir de la position sur une jambe, bras tendus de côté et un hula hoop à la jambe. Faire autant de cercles que possible autour de la jambe sans qu'il ne tombe par terre.

Remarque

S'appuyer contre un mur aide à garder l'équilibre.

Variante

Matériel

1 cerceau hula hoop

CO.07.F COORDINATION

■□□ *Jongler avec deux balles de manière synchronisée*



Exercice

Partir de la position jambes légèrement écartées, une balle dans chaque main. Lancer les deux balles en l'air en même temps puis les rattraper. Les balles restent parallèles (la gauche reste du côté gauche et la droite du côté droit).

Remarque

Regard tourné vers le point le plus haut de la trajectoire de vol et non pas sur les mains.

Variante

Jongler avec des balles différentes.

Matériel

2 balles

CO.06.M **COORDINATION**

■■■ **Jongler avec deux balles en les croisant**



Exercice

Partir de la position jambes légèrement écartées, une balle dans chaque main. Lancer une balle en l'air puis, lorsqu'elle atteint son point le plus haut, lancer la deuxième. Les rattraper avec l'autre main qui les a lancées. Toujours changer la main qui lance la première balle pour entraîner les deux côtés de la même manière.

Remarque

Lancer les deux balles à la même hauteur et ne pas la transmettre par en-bas. Faire une brève pause entre deux lancers.

Variante

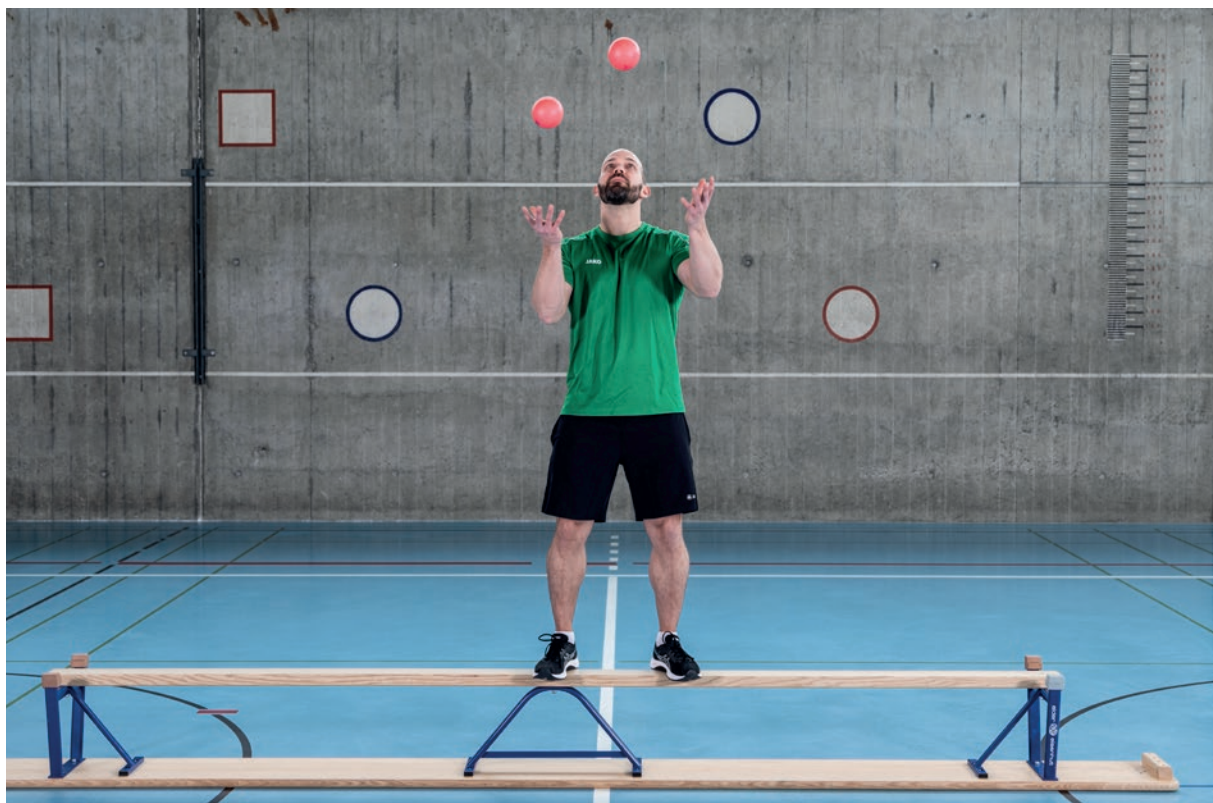
Jongler avec des balles différentes.

Matériel

2 balles

CO.07.E COORDINATION

■■■ Debout sur un banc, jongler avec deux balles en croisant



Exercice

Partir de la position jambes légèrement écartées, debout sur la partie étroite d'un banc, une balle dans chaque main. Lancer une balle en l'air et dès qu'elle a atteint son point culminant lancer la deuxième. Rattraper les balles avec l'autre main que celle qui les a lancées. Changer à chaque fois de main qui lance la balle en l'air afin d'entraîner les deux côtés de la même manière.

Remarque

Lancer les deux balles à la même hauteur et ne pas la transmettre par en-bas. Faire une brève pause entre deux lancers.

Variante

- Jongler avec des balles différentes.
- Effectuer l'exercice sur la partie large du banc (plus facile).

Matériel

- 2 balles
- Banc

CO.08.F COORDINATION

■□□ *Debout sur les deux jambes, lancer le ballon contre le mur*



Exercice

Partir de la position debout à environ 2–3 m d'un mur. Lancer le ballon des deux mains contre le mur et rattraper.

Remarque

Variante

- Lancer différents ballons.
- Agrandir la distance vers le mur (plus difficile).
- Lancer le ballon d'une main et changer de main à la moitié du temps (plus difficile).

Matériel

1 ballon

CO.08.M COORDINATION

■■■□ *Debout sur une jambe, lancer le ballon contre le mur*



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe à environ 2–3 m d'un mur. Lancer le ballon des deux mains contre le mur et rattraper. Changer de jambe d'appui à la moitié du temps.

Remarque

Variante

- Lancer différents ballons.
- Agrandir la distance vers le mur (plus difficile).
- Lancer le ballon d'une main et changer de main à la moitié du temps (plus difficile).

Matériel

1 ballon

CO.08.E COORDINATION

■■■ *Debout sur la partie étroite d'un banc, lancer un ballon contre le mur*



Exercice

Partir de la position debout sur la partie étroite d'un banc à environ 2–3 m d'un mur. Lancer le ballon des deux mains contre le mur et rattraper.

Remarque

Variante

- Lancer différents ballons.
- Se mettre debout sur la partie large d'un banc (plus facile).
- Agrandir la distance vers le mur (plus difficile).
- Lancer le ballon d'une main et changer de main à la moitié du temps (plus difficile).

Matériel

- 1 ballon
- 1 banc

CO.09.F COORDINATION

■□□ *Jongler avec un volant*



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, une raquette et un volant de badminton. Jongler le volant autant de fois que possible avant qu'il ne tombe par terre.

Remarque

Variante

- Effectuer l'exercice en utilisant sa main la plus faible (plus difficile).
- Varier la hauteur des coups (en haut, en bas).

Matériel

- Raquette de badminton
- Volant

CO.09.M **COORDINATION**

■■■ **Jongler avec un volant – coup droit et revers**



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, une raquette et un volant de badminton. Jongler le volant autant de fois que possible en faisant coups droits et revers avant qu'il ne tombe par terre.

Remarque

Variante

- Effectuer l'exercice en utilisant sa main la plus faible (plus difficile).
- Varier la hauteur des coups (en haut, en bas).

Matériel

- Raquette de badminton
- Volant

CO.09.E COORDINATION

■■■ Jongler avec un volant en faisant une rotation



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, une raquette et un volant de badminton. Jongler le volant autant de fois que possible en effectuant à chaque fois un tour sur soi sans qu'il ne tombe par terre.

Remarque

Variante

- Effectuer l'exercice en utilisant sa main la plus faible (plus difficile).
- Varier la hauteur des coups (en haut, en bas).
- Varier la direction des rotations (à droite, à gauche).

Matériel

- Raquette de badminton
- Volant

CO.10.F COORDINATION

■□□ Sauter à la corde



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, une corde à sauter derrière les pieds. Balancer la corde en avant et sauter par-dessus à chaque fois qu'elle claque au sol.

Remarque

La corde touche le sol à chaque « passage ». Le haut du corps reste droit et les genoux légèrement pliés pendant tout l'exercice.

Variante

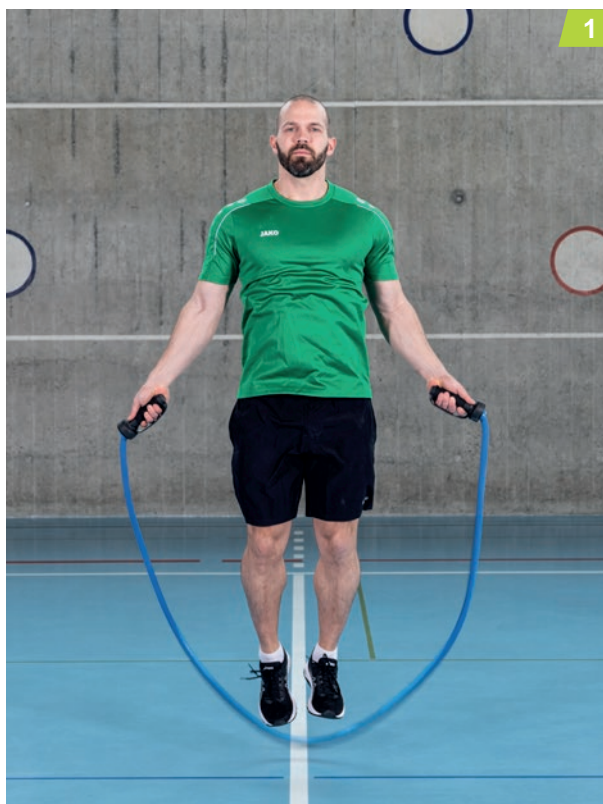
- Pendant le saut, ramener le genou aussi haut que possible vers le haut du corps (plus difficile).
- Écarter et ramener les jambes en alternance (plus difficile).

Matériel

Corde à sauter

CO.10.M COORDINATION

■■■ Sauter à la corde en croisant les bras



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, une corde à sauter derrière les pieds. Balancer la corde en avant et sauter par-dessus à chaque fois qu'elle claque au sol tout en croisant les bras. Les mains doivent être tellement éloignées l'une de l'autre qu'elles dépassent le haut du corps sur les côtés. Dès que la corde est derrière les pieds, ouvrir de nouveau les bras et amener près du corps.

Remarque

La corde touche le sol à chaque « passage ». Le haut du corps reste droit et les genoux légèrement pliés pendant tout l'exercice.

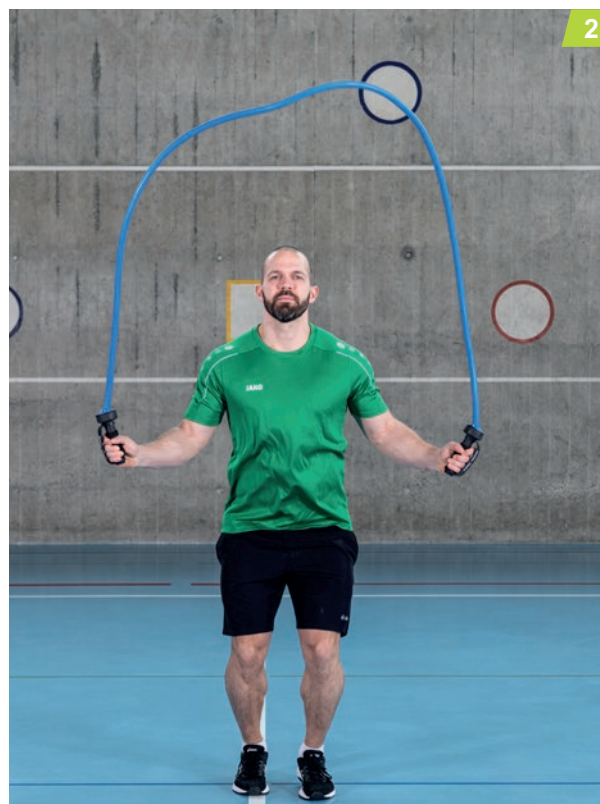
Variante

Matériel

Corde à sauter

CO.10.E COORDINATION

■■■ Sauter à la corde en arrière



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, une corde à sauter derrière les pieds. Balancer la corde en arrière et sauter par-dessus à chaque fois qu'elle claque au sol.

Remarque

La corde touche le sol à chaque « passage ». Le haut du corps reste droit et les genoux légèrement pliés pendant tout l'exercice.

Variante

Matériel

Corde à sauter