

Les Abrets Mardi 24 Octobre 2023

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel

### A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

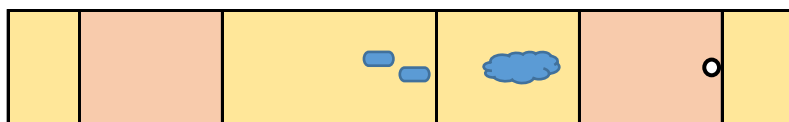
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

### B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

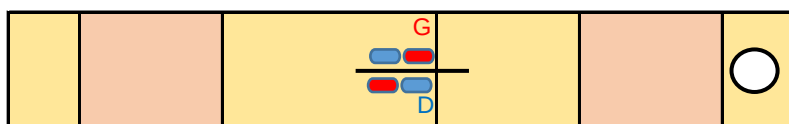
4 X (2 mn R30" - 4mn R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

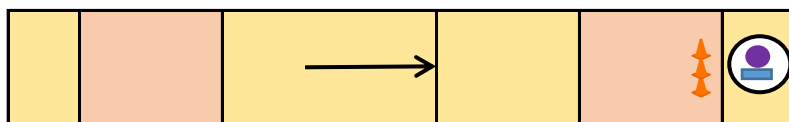
- Exercice A = POINT : "Le nuage"



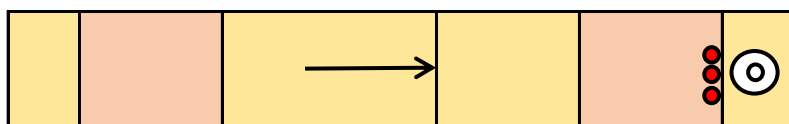
- Exercice B = POINT : "La croix"



- Exercice C = TIR : "Les cônes obstacles"



- Exercice D = TIR : "Les boules obstacles"



### C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

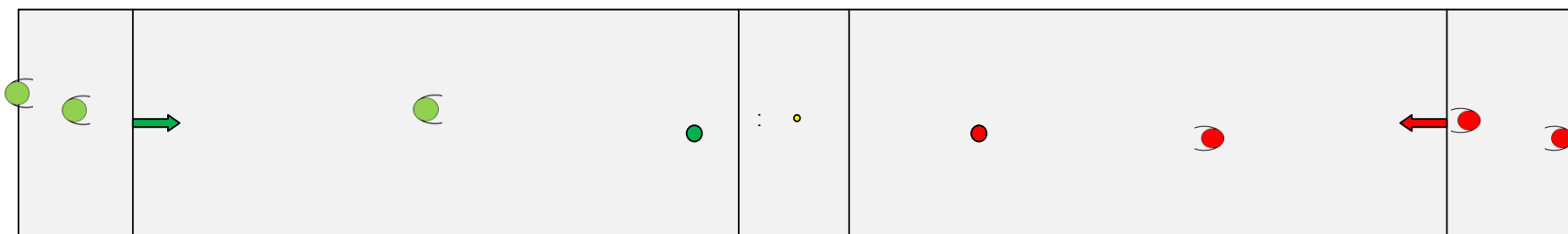
2 X (8 mn R 4mn 8 mn / R = 5mn)

- LE PREDUBU Voir annexe n° 1
- LE CHALLENGE AU TIR Voir annexe n° 2

| 24/10/2023                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |           | MATIN |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |   | de 9h30 à 10h45 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|--|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                           | 3         | 4     | 5                                                                                                                                                                      | 6                                                                                                                                                                           | 7                                                                                                                                                                           | 8 |                 |  |
| <br><br> | <br><br> | U11<br>U9 |       | <br> | <br>  |                                                                                                                                                                             |   |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |           |       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |   |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |           |       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |   |                 |  |
| <br>                                                                                     | <br>                                                                                     |           |       |                                                                                                                                                                        | <br> | <br> |   |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |           |       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |   |                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |           |       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |   |                 |  |

| 24/10/2023                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            | MATIN                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |   | de 11h00 à 11h45 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--|
| 1                                                                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                                                                          | 5                                                                                                                                                                          | 6                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                                                              | 8 |                  |  |
| <br> | <br> | <br> | <br> | <br> | <br> |                                                                                                                                                                                |   |                  |  |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |   |                  |  |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |   |                  |  |
| <br> | <br> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            | <br> | <br> |   |                  |  |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |   |                  |  |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |   |                  |  |

# LE PREDUBU – Niveau 1



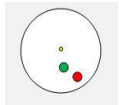
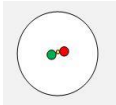
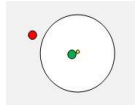
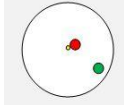
Chaque équipe se place dans son camp respectif.

Un joueur de chaque équipe lance sa boule. Les deux joueurs constatent le résultat, ils récupèrent leur boule et courent passer le relais au camarade de leur équipe. Et ainsi de suite ...

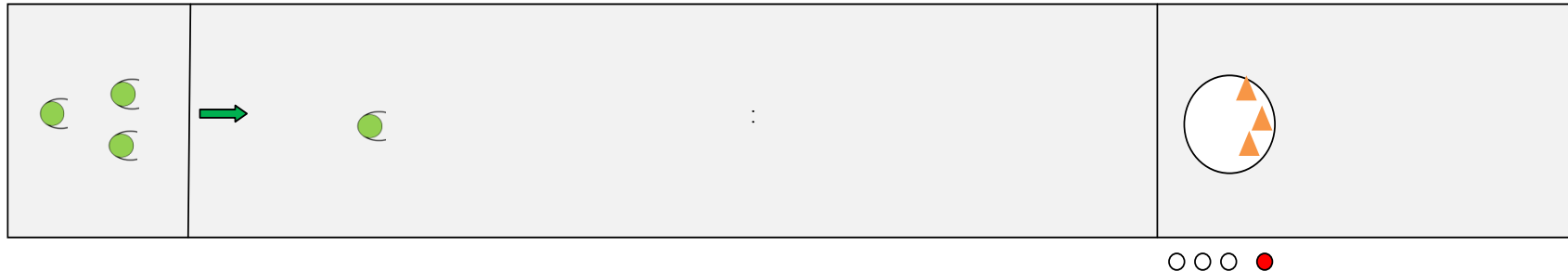
Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise le plus près possible du but, ou dans la zone où il se trouve.

- La boule la plus proche du but rapporte 1 point.
- Chaque boule qui s'arrête dans la zone rapporte 1 point.
- Une boule qui fait un « biberon » rapporte 1 point supplémentaire.

Exemple de points :

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| vert - rouge                                                                        | vert - rouge                                                                        | vert - rouge                                                                         | vert - rouge                                                                          | vert - rouge                                                                          |
| 1 - 0                                                                               | 2 - 1                                                                               | 2 - 2                                                                                | 3 - 0                                                                                 | 1 - 3                                                                                 |

# LE CHALLENGE AU TIR



Chaque équipe dispose d'un terrain et de trois cônes, trois boules blanches et une boule rouge.

Le premier joueur tire sa boule pour toucher les cônes.

- S'il réussit, il enlève le (ou les) cône touchés et passe le relais à son coéquipier.
- S'il ne réussit pas, il récupère sa boule et passe le relais à son coéquipier.

Le but du jeu est de toucher les 3 cônes, puis les 3 boules blanches puis la boule rouge.