
APERCU DE LA LEÇON

Informations générales

Echauffement et force

15'

- Stimuler le système cardio-vasculaire
 - Détendre/contracter, stretcher et étirer de manière active et dynamique les muscles
 - Mobiliser les articulations
 - Se familiariser avec l'engin utilisé
 - Renforcer les muscles sollicités
-

Technique

20'

- Mettre l'accent sur un élément technique de la branche sportive en question
 - Varier la construction et le contenu des différentes branches sportives
 - Construction structurée: du plus simple au plus complexe
 - Choisir le niveau de départ en fonction du niveau du groupe (cependant, répéter les bases n'est jamais de trop)
 - Intégrer les éléments techniques dans les formes de jeu
 - Mettre l'accent sur l'utilisation correcte de la technique
-

Jeu

20'

- Utiliser la technique apprise
 - Variantes de jeu orientées vers la compétition (pour une plus grande motivation et volonté de participer)
-

Détente

5'

- Faire baisser le pouls et le rythme cardiaque
 - Etirer les muscles de manière statique
 - Préparer le corps à la régénération
-