



Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE : Renforcement musculaire collectif		
	OBJECTIF: Amélioration de l'endurance musculaire		
2011	indicateur CIS		Fiche renforcement musculaire N°10
Matériels pour la séance:	1 ballon de basket, 1 panier avec une raquette marquée au sol sinon installer des plots, tapis de sol, une horloge avec une trotteuse, une barre de traction, un tableau blanc + freutre.		
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations
			Simplifications/complexifications
Echauffement 10 min	<u>échauffement général 5'</u> : footing en groupe avec réveil neuro musculaire <u>échauffement spécifique 5'</u> : effectuer tous les exercices pour vérifier les postures		travail de proprioception: par 2 face à face sur un pied, paume contre paume, bouger les mains pour créer une instabilité. (faire les 2 pieds)
Partie principale 45 min	Le but du jeu: effectuer le plus grand nombre de tours de raquette (9 shoots) dans un temps donné, Par contre, à chaque panier raté, le joueur effectue un exercice, s'il réussit le panier, il passe au shoot suivant ainsi de suite. (5 shoots maxi par atelier) Temps de jeu 2 x 20' Récupération de 5' avec hydratation Exemples d'exercices: n°1- 10 pompes n°2- 30 abdos n°3- 1'de gainage n°4- 5 tractions n°5- 1'de killy n°6- 10 1/2 flexions/extensions n°7- 30 abdos n°8- 1' de gainage n°9- 1' de killy		le nombre de répétitions doit être adapté au niveau du groupe voire individuel. variante : demander de marquer le panier sur un pied
Retour au calme 5 min	footing léger en groupe		