

# Programme EQUILIBRE

1)	Moniteurs :
Thème de l'entraînement	<b>EQUILIBRE</b>

2)

<b>Accueil des participants</b> (env. 5 min)	<input checked="" type="checkbox"/> Bienvenue	Matériel nécessaire:  _____ _____ _____
	<input checked="" type="checkbox"/> News et autres informations importantes - _____ - _____	
	<input type="checkbox"/> Explication du déroulement de l'entraînement	

3)

<b>Echauffement</b> (env. 10-15 min)	<input type="checkbox"/> Exercices	Matériel nécessaire: <u>Voir ci-dessous</u> _____ _____
	<input checked="" type="checkbox"/> Jeux : - Le voleur d'œuf _____ - _____	

4)

<b>Tir : première partie</b> (durée : .....)	<input checked="" type="checkbox"/> Tir libre	Matériel nécessaire:  _____ _____
	<input type="checkbox"/> Exercice de tir : - _____	

5)

<b>Tir : deuxième partie</b> (durée : .....)	<input checked="" type="checkbox"/> Exercice de tir : - <u>Petits exercices d'équilibre</u> _____	Matériel nécessaire: <u>Tapis de gymnastique pour</u> <u>corsier l'exercice</u> _____ _____
	<input type="checkbox"/> Jeu : - _____	

6)

<b>Fin de l'entraînement</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Rangements <input type="checkbox"/> Etirements <input type="checkbox"/> Autres
------------------------------	--

---

## Voleur d'œufs

**Comment?** Deux équipes. Chaque joueur dispose d'un «engin» de transport: canne d'unihockey, deux quilles, deux cannes suédoises, un cône, etc. Un nombre égal de balles est réparti dans les deux zones près des parois (une zone pour chaque équipe). Au signal, les joueurs s'élancent en direction du mur opposé pour ramener le trésor dans leur zone. Interdiction de gêner l'adversaire ni de toucher les balles avec autre chose que l'engin de transport. Les coéquipiers doivent s'aider pour charger les balles. Si une balle tombe en route, elle est ramenée au départ et chargée à nouveau. Jouer au temps.

**Pourquoi?** Porter, garder en équilibre, coopérer.

### Variantes:

- Transporter les balles à deux.
- Imposer le mode de déplacement (sautiller, sur une jambe, de côté, en arrière, etc.).
- Ajouter des tâches annexes durant le transport: s'asseoir au milieu, tourner deux fois sur soi-même, poser le ventre sur le sol, etc.

