

## STAGE DETECTION REGIONAL

Echauffement n°1 : 20 minutes.

Travail en forme « continu ».

---

---

### Matériels :

- Séparations.
- Plots.
- Petit plots numérotés.
- Table de PING.

Temps : entre 15 et 20 minutes avec des pauses possibles.

### Objectifs :

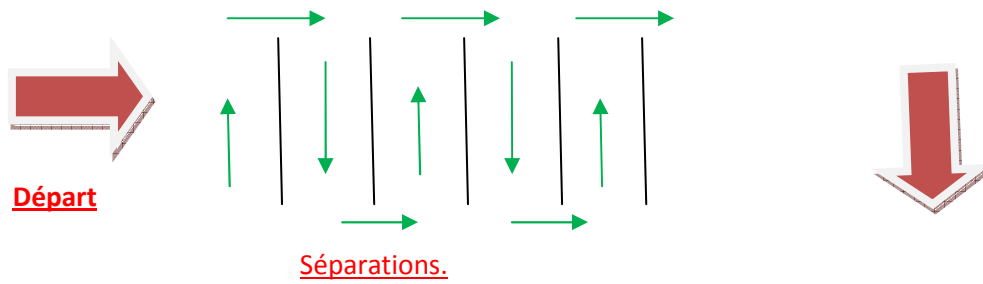
- **Se mettre en condition.**
- **Augmentation du rythme cardiaque.**
- **Vitesse appuis.**
- **Réactions.**
- **Vitesse mains.**
- **Anticipation.**

Situation : le jeune effectue un parcours en utilisant différentes formes d'habiletés. **Important d'aller progressivement dans l'intensité du parcours.**

### Autres situations :

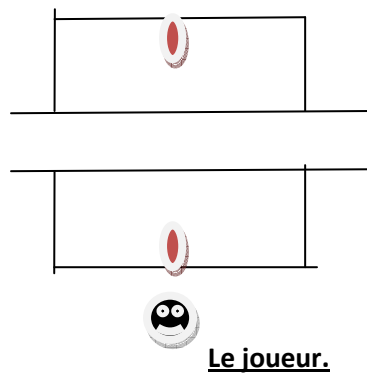
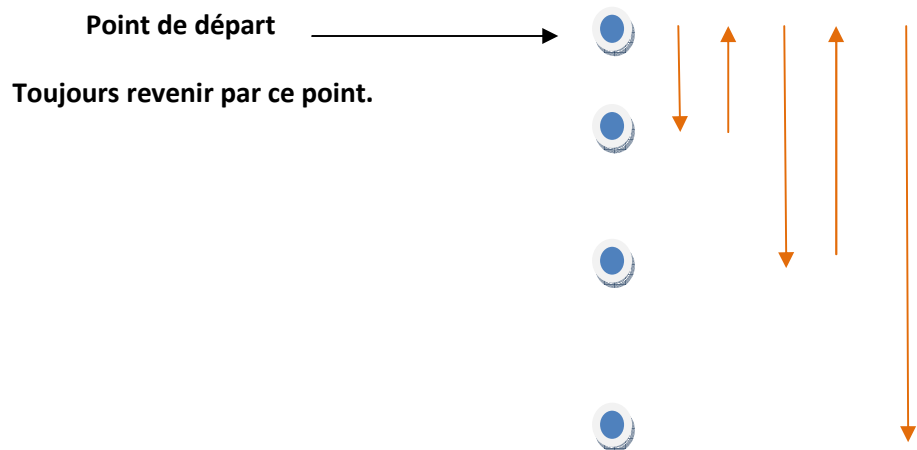
- Varier les directions sur les ateliers.
  - Changer l'ordre des plots numérotés.
  - Changer la main sur la vitesse main.
  - Le faire en situation de duel : 2 contre 2.
  - ... (à vous de varier toutes les possibilités).
- 
-

**Parcours n°1 : tout en « PAS PING » dynamique.**



**Parcours n°2 : course avant en posant la main à chaque plot par terre.**

Le « Suicide », exercice préféré des basketteurs.

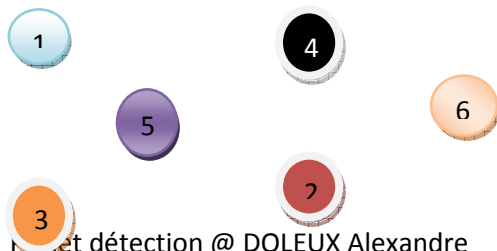


**Parcours n°3 : Vitesse main à côté du plot.**



**Parcours n°4 : Vitesse appuis + réaction.**

« Aller le plus vite possible dans l'ordre indiqué »



**Parcours n°5 : Chaise + tipping.**

8 secondes de chaise

+

5 secondes de tipping