



## Section Le Riberal et St Louis de Gonzague

## CONDUITE et MAITRISE

## TRAVAIL AVEC UN MUR

CONFINEMENT NOVEMBRE 2020

(à faire 3 fois /semaine)

	6ém (2009)	5ém (2008)
Niveau 1	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur (ou 2) en 2 touches <b>sans perdre</b> le B	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur (ou 2) en 2 touches <b>sans perdre</b> le B
Niveau 2	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur que PIED FORT sans perdre le B en 1 touche	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur que PIED FORT sans perdre le B
Niveau 3	FAIRE 10 échanges à 5 m d'un mur que l'AUTRE PIED sans perdre le B en 2 touches	FAIRE 10 échanges à 5 m d'un mur que l'AUTRE PIED sans perdre le B
Niveau 4	Idem NIVEAU 1 mais la <b>première touche</b> oriente à droite ou à gauche	Idem NIVEAU 1 mais la <b>première touche</b> oriente à droite ou à gauche
Niveau 5	Idem niveau 4 mais je fais "un faux appel" avant la prise de balle	Idem niveau 4 mais je fais "un faux appel" avant la prise de balle
Niveau 6	FAIRE PARCOURS AVEC 4 obstacles en <b>ligne</b> sur 10m (Améliorer son temps) <b>Utiliser 2 pieds</b>	FAIRE PARCOURS AVEC 4 obstacles en <b>ligne</b> sur 10m (Améliorer son temps) Utilise <b>2 pieds</b>
Niveau 7	FAIRE PARCOURS avec 4 obstacles en <b>quinconce (50 cm décalé/ axe des 2 portes)</b> sur 10m (Améliorer son temps)	FAIRE PARCOURS avec 4 obstacles en <b>quinconce (50 cm décalé/ axe des 2 portes)</b> sur 10 m (Améliorer son temps)
Niveau 8	Idem Niveau 6 + toucher une <b>cible</b> (de 1 m sur 1 m) à 10m (Améliorer son temps)	Idem Niveau 6 + toucher une <b>cible</b> (de 1 m sur 1 m) à 10m (Améliorer son temps)
Niveau 9	Idem Niveau 7 + toucher une cible (de 1 m sur 1 m) à 10m (Améliorer son temps)	Idem Niveau 7 + toucher une cible (de 1 m sur 1 m) à 10m (Améliorer son temps)
Niveau 10	Enchaîner le niveau 3, le niveau 7, et niveau 9 (Pied libre)	Enchaîner le niveau 3, 7 et le niveau 9 (Pied libre)

## RAPPEL



Je suis toujours en mouvement dans mes attitudes, je ne dois pas toucher les obstacles



Vous pouvez nous donner votre meilleur temps au 30 novembre du niveau 5 au niveau 10

	4 ém (2007)	3ém (2006)
Niveau 1	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur en 1 touche sans perdre le B	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur en 1 touche sans perdre le B
Niveau 2	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur en 1 touche (Pied moins à l'aise) sans perdre le B	FAIRE 10 échanges à 5m d' un mur en 1 touche (Pied moins à l'aise) sans perdre le B
Niveau 3	Idem NIVEAU 1 mais à <b>10 m</b> et la <b>première touche</b> oriente à droite ou à gauche	Idem NIVEAU 1 mais à <b>10 m</b> et la <b>première touche</b> oriente à droite ou à gauche
Niveau 4	Idem niveau 3 mais je fais "un faux appel" avant la prise de balle ( <b>intégrer une prise d'infos</b> )	Idem niveau 3 mais je fais "un faux appel" avant la prise de balle ( <b>intégrer une prise d'infos</b> )
Niveau 5	FAIRE PARCOURS avec 4 obstacles en <b>ligne</b> sur 10m (Améliorer son temps) <b>Utilise 2 pieds</b>	FAIRE PARCOURS avec 4 obstacles en <b>ligne</b> sur 10m (Améliorer son temps) <b>Utilise 2 pieds</b>
Niveau 6	FAIRE PARCOURS avec 4 obstacles en <b>quinconce</b> (50 cm décalé/ axe des 2 portes) sur 10 m (Améliorer son temps)	FAIRE PARCOURS avec 4 obstacles en <b>quinconce</b> (50 cm décalé/ axe des 2 portes) sur 10 m (Améliorer son temps)
Niveau 7	Idem Niveau 6 + toucher <b>une cible</b> (de 1 m sur 1 m) à une distance 10 m (Améliorer son temps)	Idem Niveau 6 + toucher <b>une cible</b> (de 1 m sur 1 m) à une distance 10 m (Améliorer son temps)
Niveau 8	<b>Enchaîner</b> Niveau 1 et Niveau 7 (Améliorer son temps)	<b>Enchaîner</b> Niveau 1 et Niveau 7 (Améliorer son temps)
Niveau 9	Créer son parcours ayant 1 prise d'infos/ 1 prise de balle/1 conduite/ 1 tir sur cible/Un course de repli face au jeu	Créer son parcours ayant 1 prise d'infos/ 1 prise de balle/1 conduite/ 1 tir sur cible/Un course de repli face au jeu
Niveau 10	Faire le niveau 9 avec 2 sauts intégrés et 2 passages gainage sur 15"( secondes). Faire une Vidéo "Defi"	Faire le niveau 9 avec 2 sauts intégrés et 2 passages gainage sur 15"( secondes). Faire une Vidéo "Defi"

