



ACTION TERRAIN

**OBJECTIF DE L'ATELIER**

Utiliser la proprioception comme animation d'atelier de « montante-descendante ».

- **Espace nécessaire**  
Surface de réparation
- **Encadrement souhaité**  
1 personne
- **Effectif idéal**  
12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**  
20 minutes
- **Matériel nécessaire**  
Matériel de proprioception, ballons, chronomètre
- **Remarque**  
La montante-descendante est une méthode d'organisation d'atelier basée sur le principe suivant : à la fin d'un match, le gagnant monte d'un terrain, le perdant descend d'un terrain.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Prévenir des blessures

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Positionner le matériel de proprioception dans la logique de la « montante- descendante ».
- Organiser un « match » 1 contre 1 entre les joueur(se)s, positionné(e)s face à face, pendant 1 minute (minimum).
- Demander aux joueur(se)s de se lancer le ballon (pied ou main) tout en restant en équilibre.
- Attribuer les points de la manière suivante :  
+1 si l'adversaire pose son 2ème pied au sol ou relâche le ballon  
-1 si le ballon est mal lancé
- Demander au/à la joueur(se) ayant cumulé le plus de points de passer au niveau supérieur pour le prochaine match.
- Demander au/à la joueur(se) ayant perdu son duel de passer au niveau inférieur.

