



L'entraînement avec une **ÉCHELLE D'AGILITÉ** se caractérise par une combinaison de jeu de jambes simple ou complexe, effectué à travers des carrés disposés les uns après les autres comme une échelle (schéma). Elle sert à développer la vitesse des jambes, la coordination, l'agilité, la proprioception (solicitation du système nerveux lors d'un effort/ travail musculaire) dans l'accomplissement de mouvements dynamiques et jusqu'à un certain point, de la puissance explosive (plyométrie). Excellent dans le cadre d'un programme de mise en forme.

ÉCHELLE D'AGILITÉ : UTILISER POUR LE DÉVELOPPEMENT D'ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU ET CHEZ LES PROS :
 FOOTBALL – SOCCER – HOCKEY – RUGBY – BASKETBALL ...

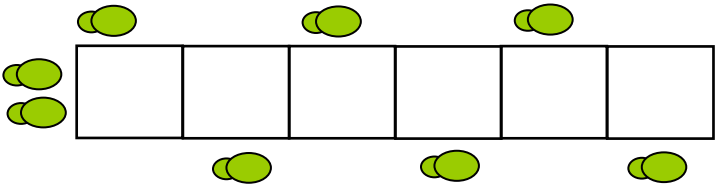
Objectifs principaux : → automatisme des actions motrices – vitesse d'exécution
 → faire des habiletés motrices proposées des actions automatisées exécutées à vitesse élevée

ENSEIGNEMENT : un nouvel exercice doit être enseigné dans un environnement à vitesse contrôlée, lent au début pour bien apprendre le jeu de jambes demandé avec une augmentation dans la vitesse d'exécution à mesure que le joueur démontre une certaine aisance à faire l'exercice. Ce qui est important au départ c'est la qualité d'exécution et non la vitesse d'exécution.

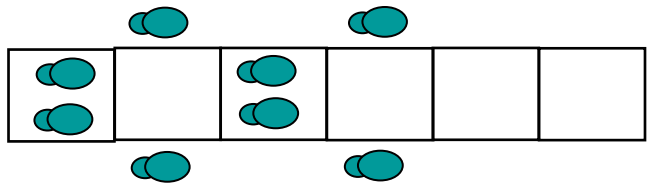
Répéter 3-5 fois l'exercice. Prenez le temps qu'il faudra si jugé à propos. L'exercice doit devenir un réflexe naturel à un point où le joueur soit capable d'accomplir la combinaison de jeux de jambes "les doigts dans le nez" et à haute vitesse. C'est à ce moment que l'on va changer d'exercice ou augmenter le degré de difficulté...

Les dimensions : carrés de 15 à 18 po et la longueur de l'échelle peut varier de 10 à 20 pieds
 À défaut de posséder cette pièce d'équipement, on peut la dessiner avec de la craie...

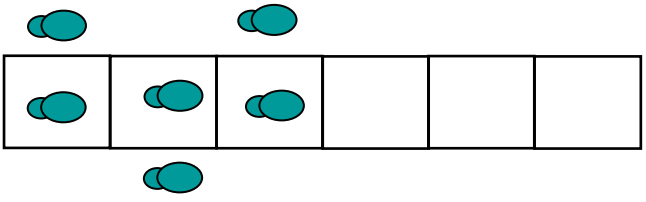
ÉCHELLE D'AGILITÉ



SLALOM
 d'une jambe à l'autre à l'extérieur des carrés
 - bâton de hockey dans les mains



JUMPING JACK
 pieds joints dans le carré – pieds écartés à l'extérieur
 – bâton de hockey dans les mains



SAUTS PIEDS JOINTS EN SLALOM
 un pied à l'intérieur l'autre à l'extérieur