

Exemple de régulation par les paires

Propositions de plusieurs exercices en basket-ball :

- Exercice du miroir défensif : Une personne lead les autres sur des déplacements défensifs. Les autres doivent réagir et effectuer les mêmes mouvements que la personne qui suit.
- Box Jump sans élan.

Régulation par les paires (étudiants) sur l'exercice de « Box Jump sans élan » :

Paramètres :

- Combien de répétitions sont prévues ? ⇒ 3 à 4 séries de 6 à 10 répétitions ?
- Y a-t-il un travail sur la rapidité de l'enchaînement (par exemple, un temps de contact court au sol, ou de repos dans le cas de séries de sauts) ? ⇒ 1.30 min de récup entre chaque séries ?

Indicateurs :

- Un chrono ou capteur de force pour mesurer la vitesse d'exécution ou le temps d'impulsion.
- Une vidéo au ralenti pour observer la qualité de la poussée et l'explosivité.

Adaptation / Utilisation de l'exercice dans une autre discipline :

- Dans le cadre de la discipline de la danse, cela pourrait travailler la puissance de saut dans les batteries et les grands sauts.
- Pour ajouter de la difficulté on pourrait augmenter la hauteur de la box, et ajouter un poids avec un kettlebell, ou gilet lesté.

Commentaire de l'enseignant :

- Les demandes de précision des paramètres, ainsi que les indicateurs sont pertinents.
- Qu'appelle-t-on « batterie en danse » ?
- Précautions à prendre avec le dosage des charges additionnelles : Qualité ciblée / Blessure.