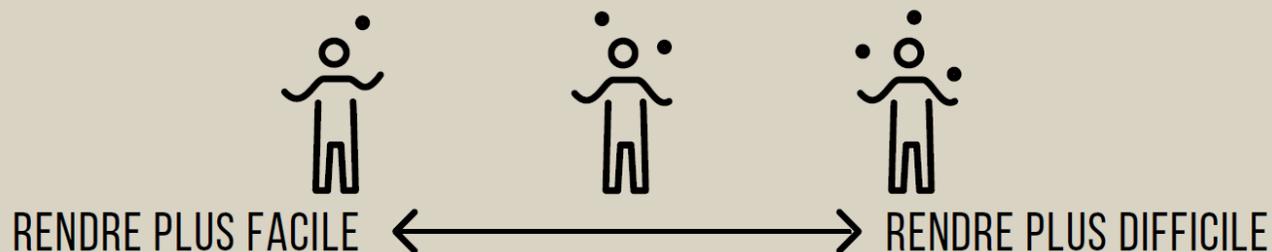


Variantes plus faciles et plus difficiles

Séquence d'apprentissage : Planification de l'entraînement



Tableau : Mesures destinées à rendre les formes de jeux et d'exercices plus faciles ou plus difficiles



Adapter/Varier/ Changer...	Par exemple...	Par exemple...
... la forme d'entraînement	... en travaillant avec des mouvements partiels ... en limitant les éléments de mouvements	... en travaillant avec d'autres mouvements ... en combinant ou en complétant avec d'autres éléments de mouvements, en changeant de côté/sens [autre pied/main/direction]
... la situation d'apprentissage	... en préférant un terrain plus facile [plus plat] ... un nombre de joueurs moins élevé ... un terrain plus grand ... des règles plus simples ... des supports rythmiques [musique, parole] ... une forme de travail avec le partenaire	... en imposant un terrain plus difficile [plus raide] ... nombre de joueurs plus élevé ... un terrain plus petit ... des règles plus difficiles ... une restriction sensorielle [les yeux bandés] ... une plus grande pression et/ou des conditions de compétition particulières, une source de distraction supplémentaire [bruit, spectateurs]
... le mouvement	... en réduisant la distance, le poids, la vitesse	... en augmentant la distance, le poids, la vitesse
... le matériel	... en utilisant des engins supplémentaires et des moyens auxiliaires	... en choisissant des objets plus difficiles à utiliser [une planche plus petite, des roues plus rapides]