

Formation continue

Flash Reflex Training – Blazepod

4-6 personnes

1. Par 4, chacun devant un pod. 1 couleur définie : bleu. 1 ballon bleu. Faire la passe à celui qui a le pod allumé. La personne rattrape le ballon, puis appuie sur le pod, puis passe à la personne suivante...
2. Idem, mais avec deux ballons (1 bleu et 1 rouge). On passe le ballon bleu à la personne qui a le pod bleu allumé et on passe le ballon rouge à celui qui a le pod rouge allumé. On peut rajouter que lorsque la lumière est rouge, on appuie avec le pied droit et lorsque c'est bleu, avec le pied gauche.
3. Idem en ajoutant une troisième couleur et un troisième ballon : jaune. Pour cette couleur, on peut appuyer avec n'importe quel pied, par contre, on fait la passe à la personne avec le pod jaune avec un rebond au sol.
4. Travail par groupe (6 dans notre exemple) avec plusieurs blazepod. Chacun a une couleur (bleu, rouge, orange, rose, vert, jaune) et doit la trouver le plus rapidement en appuyant avec le pied sur le pod.
5. Idem, avec un challenge en plus : celui qui appuie en 1^{er} sur sa couleur, fait changer de place la couleur des autres.
6. Comme le 4^{ème} exercice, mais on ajoute une balle. On reçoit la balle de celui qui était à la droite (au début quand on est devant son pod) et donne à la personne qui était à la gauche sur le cercle.
7. Idem, mais avec 2 ballons de couleur différente. Le bleu on le passe à la personne sur sa gauche (à définir avant de débiter l'exercice lorsque l'on est en cercle) et le rouge à la personne qui était à la droite.



Grand groupe

8. Placer 6 pods bien visibles de tous. Mettez 3 ou 4 bancs retournés et définissez une couleur devant les bancs des élèves (exemple des pastilles jaunes) et une couleur derrière les bancs (exemple des pastilles vertes). Quand la couleur jaune s'allume sur les pods, les élèves doivent toucher avec un pied le sol en avant, et quand la couleur est verte, en arrière.
9. Idem, mais en ajoutant 2 couleurs : rouge = pied droite, bleu = pied gauche. Donc, si le jaune et le rouge s'allument = pied droite en avant. On peut également définir la vitesse d'exécution évidemment.
10. Idem, mais en plaçant des chiffres devant chaque pod. En allumant 2 couleurs à la fois, on peut faire des soustractions, des additions,...
11. Placer 1 pod au centre et mettre 4 couleurs en carré (exemple : rouge, bleu, vert et jaune) et répartir tout autour deux cordes que l'on croise pour former une croix. Il faut sauter à pied joint dans la bonne case en fonction de la couleur indiquée.
12. Idem en sautant sur un pied. On peut également ajouter que si l'on saut du côté gauche, on saute sur la jambe gauche et si c'est à droite, sur la jambe droite.

