



Neuro-athlétisme – check-list de départ

Test, exercices et intégration à l'entraînement

Ce document est fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE

DATE

Suivi avant et après

Mesure la même valeur avant et après l'exercice, par joueur.

Joueur	Valeur avant	Valeur après	Garder ?

Yeux (vision)

Alterner le regard entre le ballon et l'environnement sous pression.

- ☐ Passe avec annonce : une troisième personne montre un chiffre ou une couleur derrière le receveur, qui l'annonce à voix haute avant de contrôler le ballon
- ☐ Progression : le même exercice en mouvement plutôt qu'à l'arrêt
- ☐ Test : fais des passes contre le mur pendant 30 secondes et compte les passes propres avec un regard par-dessus l'épaule

Équilibre

Solliciter le système de l'équilibre sans la vue comme appui.

- ☐ Appui sur une jambe avec mouvements de tête : tête lentement à gauche, à droite, en haut, en bas, 30 secondes par jambe
- ☐ Progression : ferme les yeux ou attrape et lance un ballon en même temps
- ☐ Test : appui sur une jambe les yeux fermés, mesure les secondes de calme

Sens du corps

Entraîner les corrections rapides des muscles et des articulations.

- ☐ Appui sur une jambe pendant qu'un partenaire donne de légères poussées non annoncées sur l'épaule ou la hanche
- ☐ Progression : pieds nus ou sur une surface souple
- ☐ Test : après chaque poussée, reviens aussitôt à une posture stable et vérifie l'équilibre

Comment l'intégrer à l'entraînement

Court, régulier et avec des attentes honnêtes.

- ☐ Dix minutes à l'échauffement, deux fois par semaine
- ☐ Alterne le système sensoriel au fil des semaines : yeux, équilibre, sens du corps
- ☐ Garde les stimuli courts et propres, une perception fatiguée n'apporte rien
- ☐ Entraîne-le de façon ciblée seulement à partir de U12, laisse U6 à U11 jouer de façon variée
- ☐ Mesure l'effet par joueur et ne garde que ce qui améliore la valeur du test

