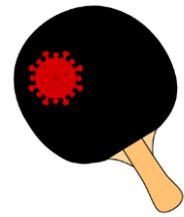


<b>Auteur (personne de contact pour des questions):</b>  Larissa Stebler Tél.: 079 956 40 57 Mail: larissastebler8@gmail.com	<b>Nom du projet:</b>  Home-Training TTC Niedergösgen et TTC Winznau
<b>Lieu de l'activité:</b>  Chacun chez soi, dans le jardin ou à la maison, nous étions connectés par vidéo via Skype.	<b>Le projet est approprié à l'âge de:</b> <b>Nombre de participants:</b>  3 – 12 participant(e)s
<b>Matériel nécessaire:</b>  Tout ce qu'on peut trouver dans un ménage : <ul style="list-style-type: none"><li>- Ficelle ou corde à sauter</li><li>- - Raquettes et balles de tennis de table</li><li>- - Bouteilles PET</li><li>- - Tapis de yoga</li><li>- - Chaise</li><li>- - Mur</li><li>- - Rouleau de papier de toilette</li><li>- - Ordinateur portable ou téléphone mobile équipé du programme Skype</li></ul>	<b>Temps de préparation nécessaire:</b> <b>Temps de réalisation:</b>  Temps de préparation pour les juniors : Organisation du matériel environ 5 min  Temps de préparation pour l'entraîneur : Individuel, généralement 10 à 30 minutes environ  Temps d'organisation : Trois fois par semaine, 60 minutes chaque fois
<b>Personnel nécessaire:</b>  Un entraîneur et des juniors motivés pour s'entraîner	<b>Coût:</b>  gratuit
<b>Résumé du projet (5 à 15 lignes maximum) :</b>	
<p>L'objectif de ce projet était de permettre aux juniors de nos clubs de s'entraîner ensemble une fois par semaine malgré le confinement. À la demande des participants, l'entraînement a été étendu après deux essais à trois fois par semaine et la plupart des parents et des frères et sœurs s'y sont également joints avec plaisir.</p> <p>Pendant une heure, chacun a participé aux exercices de coordination et de force préparés par l'entraîneur. Ils ne se sont pas contentés de faire des pompes et des flexions du tronc, mais ils ont également élaboré et réalisé des exercices et des parcours variés et créatifs. A la demande de certains juniors, ceux-ci ont également été autorisés à préparer et à réaliser eux-mêmes une leçon d'entraînement.</p>	
<b>Difficultés particulières à surmonter :</b>	
<p>Ne pas toujours faire les mêmes exercices, mais rendre l'entraînement aussi varié que possible. Les supports auxiliaires n'ont pu être utilisés que dans une mesure limitée, car il devait s'agir d'articles que l'on pouvait trouver dans tous les foyers. En outre, les exercices devaient pouvoir être réalisés par des juniors de différents niveaux de performance.</p>	

# Projets durant Corona



## Valeurs empiriques:

Les entraîneurs ont appris à improviser et à mettre en place des exercices créatifs avec peu de moyens. Ils ont surtout appris que l'on peut faire des exercices de coordination et de force simples avec de nombreux objets du quotidien. Les juniors ont également pu acquérir cette expérience lors des séances d'entraînement qu'ils ont eux-mêmes dirigées. En outre, ils ont tous appris que s'entraîner ensemble, dans des moments de contraintes importantes, est amusant et leur fait un bien fou.

## Photos/Videos:

