

L'hiver en toute mobilité

LEÇON F2 AVEC BANDE THÉRAPEUTIQUE



LEÇON F2 MODULE BLOC 1

Sujet

Mobilité et souplesse

Contexte

Chacun fait les exercices pour soi. Une bande thérapeutique par personne.

Matériel

1 bande thérapeutique par personne

Remarque

Station étroite → les pieds se touchent

Fente → les genoux avant et arrière forment un angle à 90°

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F2 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description : en position debout, jambes collées, tenir la bande thérapeutique tendue sur la tête et pencher le haut du corps à droite et à gauche.

EXERCICE 2



Description : en position de fente, tenir la bande thérapeutique tendue devant soi. Former un grand arc dessus la tête avec la bande thérapeutique puis se pencher à gauche et à droite. Répéter.

EXERCICE 3



Description : station, jambes pliées, dos droit, bande thérapeutique tendue devant soi, tendre la main droite puis la gauche vers le plafond. Répéter.

LEÇON F2 MODULE BLOC 2

Sujet

Mobilité et souplesse

Contexte

Les exercices s'effectuent à deux. Une bande thérapeutique par duo.

Matériel

Une bande thérapeutique par duo.

Remarque

Plus la bande thérapeutique est étirée en longueur plus il faut de la force pour effectuer les exercices.

Station normale → pieds écartés largeur des hanches

Station en tandem → les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre pied

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F2 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont en pas tandem, côte à côte. Ils tiennent ensemble une bande thérapeutique par ses extrémités et tendue devant eux. Ils exercent en même temps une rotation du haut du corps vers l'extérieur tout en gardant l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : les partenaires se font face, en position de station normale. Ils tiennent une bande thérapeutique à ses extrémités devant eux. Ils font en même temps une rotation autour de l'axe du corps tout en levant la bande thérapeutique sur la tête.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont assis face à face, jambes écartées. Ils tiennent une bande thérapeutique par ses extrémités tendue devant eux. Ils font en même temps une rotation du haut du corps dans le sens opposé, une fois à droite et une fois à gauche. Répéter.

LEÇON F2 MODULE BLOC 3

Sujet

Perceptions corporelle et motricité fine

Contexte

Les exercices se font à deux. Une bande thérapeutique par duo.

Matériel

1 bande thérapeutique par duo.

Remarque

Fente → les genoux avant et arrière forment un angle à 90°

Pas croisé → lors d'un mouvement latéral, les pieds passent devant et derrière l'autre jambe en alternance.

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F2 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description : les partenaires se font face à environ 2m de distance. Un des deux est en position de fente, la bande juste sous le genou tandis que l'autre la tient des deux mains à son extrémité et essaie de lui faire perdre l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont côte à côte, attaché aux chevilles par la bande thérapeutique. Ils se déplacent librement dans la salle. Le genou de la jambe liée se lève à hauteur des hanches à chaque pas. Eviter les collisions avec les autres duos.

EXERCICE 3



Description : les partenaires se font face à une distance d'env. 2m. Ensemble, ils tiennent devant eux une bande thérapeutique par ses extrémités. L'un se déplace latéralement en pas croisés le long des lignes au sol tandis que l'autre essaie de lui faire perdre l'équilibre.

LEÇON F2 MODULE BLOC 4

Sujet

Perception corporelle et motricité fine

Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices tous ensemble. Tous tiennent une bande thérapeutique par ses extrémités à hauteur de hanches de manière à ce que les membres du groupe soient reliés par la bande thérapeutique.

Matériel

1 bande thérapeutique par personne

Remarque

Station sur une jambe → tenir une jambe pliée en l'air
Pas en tandem → les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre pied

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F2 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description : tout le monde se tient debout sur une jambe en tirant sur la bande thérapeutique pour faire perdre l'équilibre aux autres.

EXERCICE 2



Description : tout le monde est debout sur une jambe et fait bouger en même temps sa bande thérapeutique en avant et en arrière par de petits mouvements rapides en essayant de faire perdre l'équilibre aux autres.

EXERCICE 3



Description : tout le monde est en pas tandem et effectue ensemble une rotation du haut du corps de manière à ce que le groupe reste stable.

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chacun fait les exercices pour soi.

Matériel

1 bande thérapeutique par personne

Remarque

Garder le dos aussi droit que possible pendant tous les exercices. Veiller à effectuer des mouvements contrôlés. Les exercices peuvent aussi s'effectuer en musique sous la forme de circuit (40 sec. effort / 40 sec. récupération ou 60 sec. effort / 30 sec. récupération).

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3 04 Exercice 4 05 Exercice 5 06 Exercice 6

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



Description :

Balance assise : en position assise, faire passer la bande thérapeutique sous les pieds et la tenir par ses extrémités. Se pencher légèrement en arrière, tendre les jambes au maximum puis lever les pieds du sol et garder la position.

→ 3 × 30 secondes

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description :

Aviron : station penchée en avant, pieds parallèles et écartés largeur des hanches. Placer la bande thérapeutique sous les pieds et la tenir par ses extrémités. Ramener les coudes vers le corps jusqu'à ce que les poings soient environ à hauteur du nombril et les bras fléchis à angle droit. Revenir lentement et de manière contrôlée vers la position de départ.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description :

Rotation du torse : en position assise, jambes écartées, glisser un pied dans la bande et tenir celle-ci à son extrémité. Le haut du corps fait une rotation en diagonal vers la bande. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 15 répétitions, y compris changement de côté

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



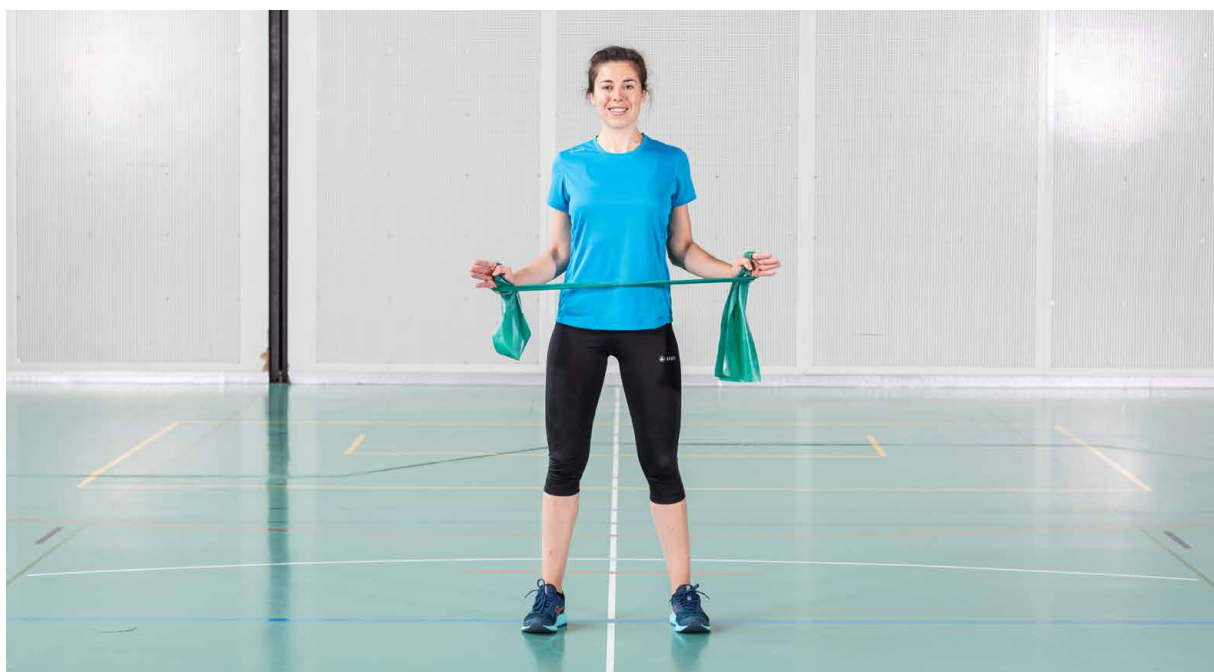
Description :

Crunches : sur le dos, jambes fléchies, la bande thérapeutique qui passe sous les pieds et qui est tenue aux extrémités derrière la tête. Lever légèrement la tête, tenir brièvement et reposer.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description :

Butterfly : station debout, pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules. Tenir la bande thérapeutique près du corps, bras fléchis. Tirer les avant-bras de côté en alternant droite et gauche et revenir devant.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description :

Genoux pliés : station, pieds parallèles et écartés de la largeur des hanches. Placer la bande sous les pieds et la tenir à ses extrémités. Plier lentement les genoux tout en tirant les fesses en arrière et en bas. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 15 répétitions