

*L'hiver en toute mobilité*

## **LEÇON 12 SANS MATÉRIEL**



---

## **LEÇON I2 MODULE BLOC 1**

---

### **Sujet**

Perception du corps et motricité fine

---

### **Contexte**

Les exercices s'effectuent individuellement.

---

### **Matériel**

Sans matériel

---

### **Remarque**

Debout sur une jambe → tenir une jambe fléchie en l'air

---

### **Exercices**



**Exercices** 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

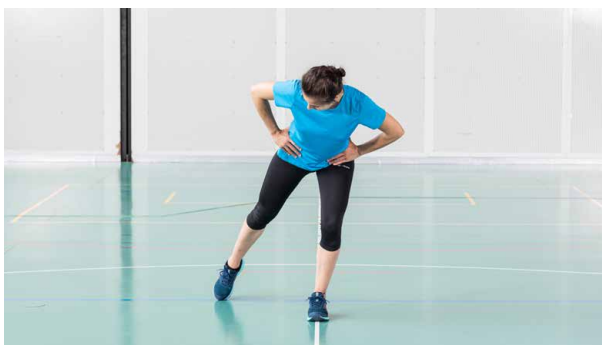
## LEÇON 12 MODULE BLOC 1

### EXERCICE 1



**Description** : debout sur une jambe, derrière une ligne au sol. Déplacez le talon de la jambe libre le long de la ligne aussi loin que possible vers la gauche et vers la droite en alternant.

### EXERCICE 2



**Description** : debout sur une jambe devant une ligne au sol. Déplacez la pointe du pied de la jambe libre le long de la ligne aussi loin que possible vers la gauche et vers la droite en alternant.

### EXERCICE 3



**Description** : debout sur une jambe près d'une ligne au sol. Déplacez le pied de la jambe libre le long de la ligne aussi loin que possible devant et derrière en alternant.

## LEÇON 12 MODULE BLOC 2

### Sujet

Mobilité et souplesse

### Contexte

Les exercices s'effectuent à deux.

### Matériel

Sans matériel

### Exercices



**Exercices** 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

## LEÇON 12 MODULE BLOC 2

### EXERCICE 1



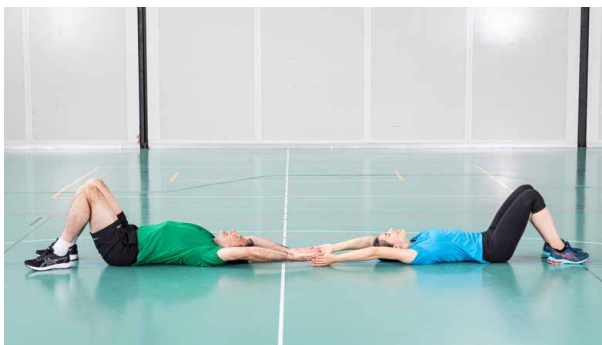
**Description** : les partenaires sont debout dos à dos, à env. 50 cm de distance. Ils se frappent les mains en alternant entre les jambes et dessus la tête.

### EXERCICE 2



**Description** : les partenaires sont assis face à face, jambes écartées, en appui sur les bras fléchis posés par terre derrière le dos. Ils se frappent les pieds en alternant au milieu et jambes écartées.

### EXERCICE 3



**Description** : les partenaires sont couchés sur le dos, tête à tête, distants d'env. 50 cm. Ils frappent dans leurs mains dessus la tête puis posent les mains au sol derrière la tête en alternant.

---

## LEÇON I2 MODULE BLOC 3

---

### Sujet

Motricité fine et perception du corps

---

### Contexte

Les exercices s'effectuent à deux.

---

### Matériel

Sans matériel

---

### Remarque

Debout sur une jambe → tenir une jambe fléchie en l'air

---

### Exercices



**Exercices** 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

## LEÇON 12 MODULE BLOC 3

### EXERCICE 1



**Description** : les partenaires sont debout dos à dos à env. 50 cm de distance. Ils se frappent les pieds en croisant.

### EXERCICE 2



**Description** : les partenaires sont debout sur une jambe face à face et distants d'env. 1,5 m. Ils se mettent en position de planche pour se frapper dans les mains puis reviennent en position debout sur une jambe.

### EXERCICE 3



**Description** : les partenaires sont assis l'un en face de l'autre, en appui sur les bras fléchis posés par terre dans le dos. Ils posent les pieds contre ceux de l'autre et « pédalent » en avant et en arrière.

## **LEÇON I2 MODULE BLOC 4**

### **Sujet**

Mobilité et équilibre

### **Contexte**

Le groupe forme un cercle. Tout le monde effectue les exercices ensemble.

### **Matériel**

Sans matériel

### **Remarque**

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

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

### **Exercices**



**Exercices** 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

## LEÇON I2 MODULE BLOC 4

### EXERCICE 1



**Description** : tout le monde se met en position de tandem. Chacun à son tour frappe les mains de son voisin. Continuer en cercle.

### EXERCICE 2



**Description** : tout le monde se met en position de fente. Chacun à son tour frappe les mains de son voisin. Continuer en cercle.

### EXERCICE 3



**Description** : tout le monde se met en position de fente. Chacun à son tour frappe les mains de son voisin. Commencer à deux endroits simultanément et frapper une fois à gauche et une fois à droite.

## LEÇON I1/I2 MODULE BLOC 5

### Sujet

Force

### Contexte

Les exercices s'effectuent individuellement. Il est conseillé de se servir d'un tapis fin.

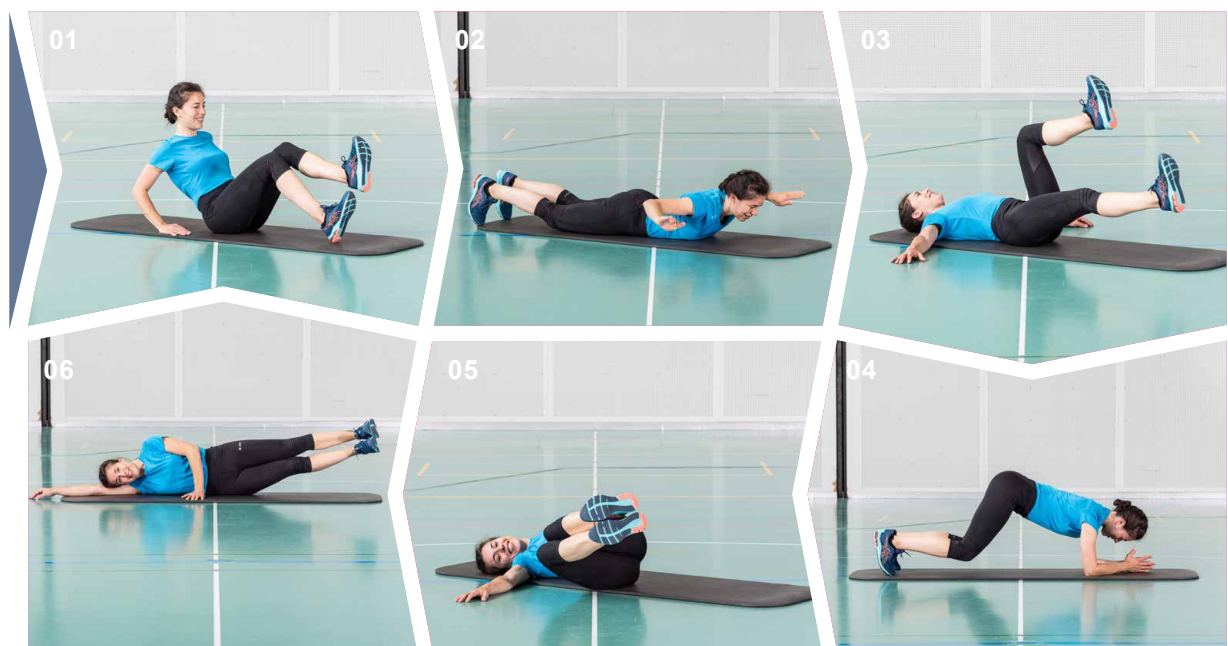
### Matériel

1 tapis fin par personne

### Remarque

Garder le dos aussi droit que possible pendant tout l'exercice. Effectuer des mouvements contrôlés. Les exercices sont aussi possibles sous forme de circuit en musique (40 sec. effort / 40 sec. repos ou 60 sec. effort / 30 sec. repos).

### Exercices



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

## LEÇON 11/12 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 1



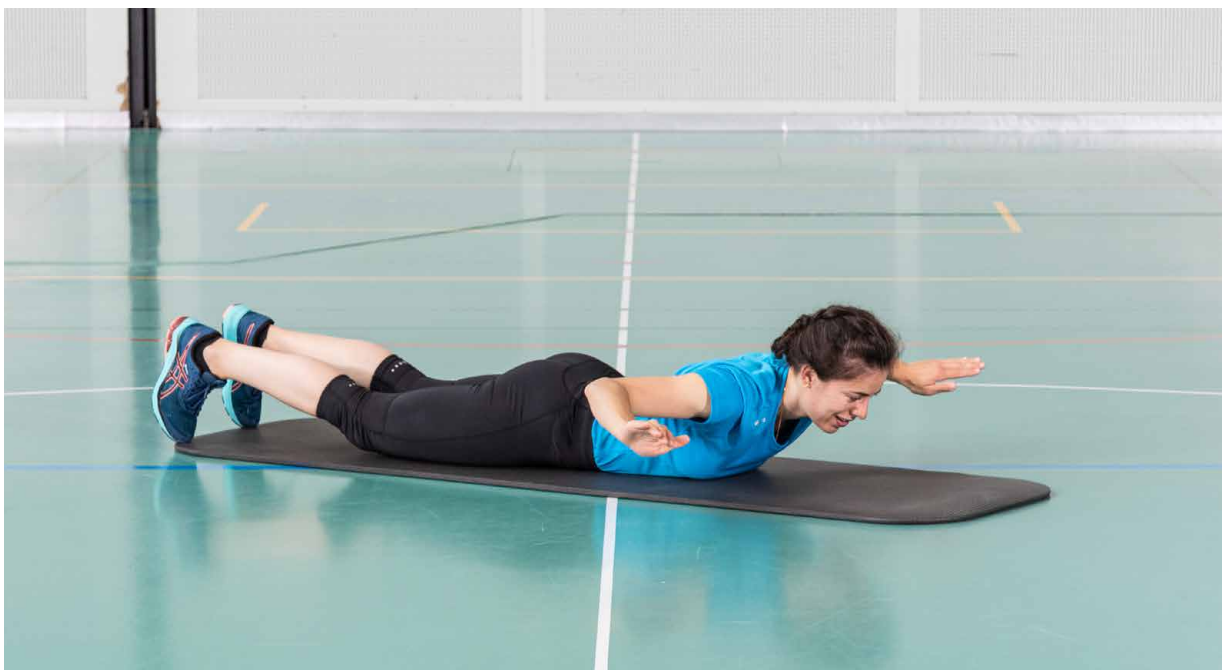
**Description :**

Lever les jambes : en position assise, légèrement penchée en arrière, en appui sur les bras pliés derrière le dos. Tenir les jambes légèrement fléchies en l'air. Tapoter une jambe puis l'autre par terre et revenir à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON I1/I2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 2



**Description :**

Lever de dos : sur le ventre, tenir les bras tendus devant soi. Lever lentement la tête, les épaules et la poitrine, amener les bras de côté puis reposer.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON 11/12 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 3



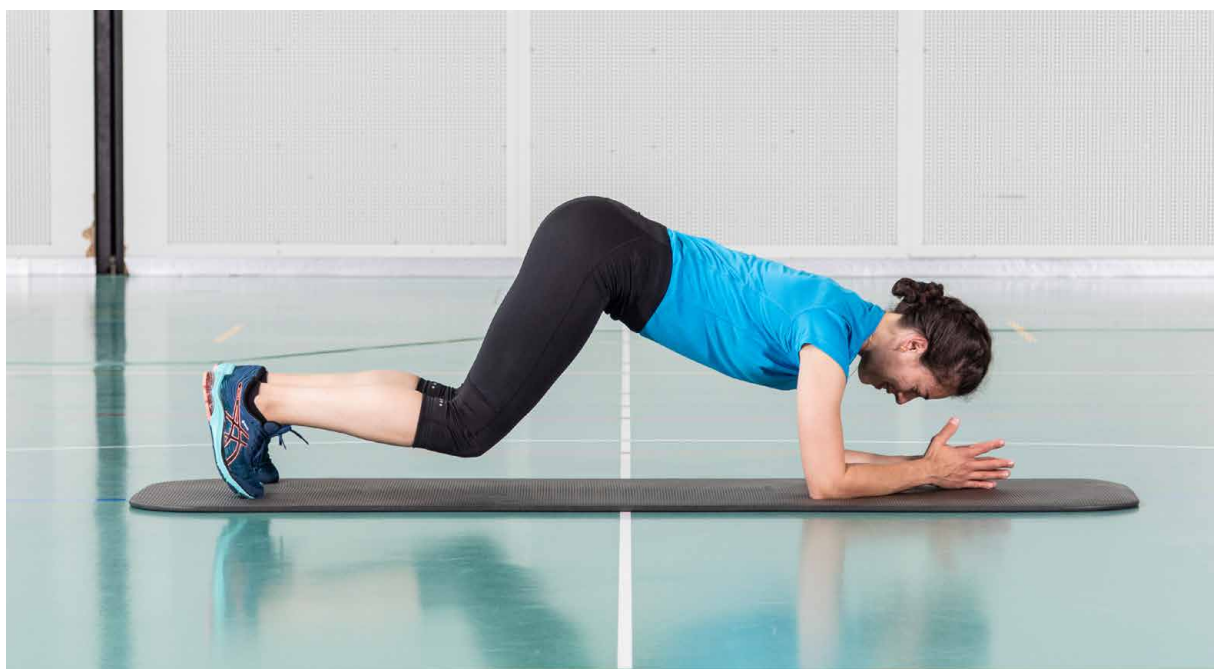
**Description :**

Crunch du scarabée : sur le dos, jambes fléchies en l'air, bras posés au sol de côté. Baisser une jambe puis l'autre en alternant et revenir à la position de départ.

→ 3 × 15 répétitions

## LEÇON 11/12 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 4



**Description :**

A quatre pattes : à quatre pattes, lever légèrement les genoux du sol, tenir brièvement et baisser. Les épaules et les coudes forment une ligne pendant tout le mouvement.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON I1/I2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 5



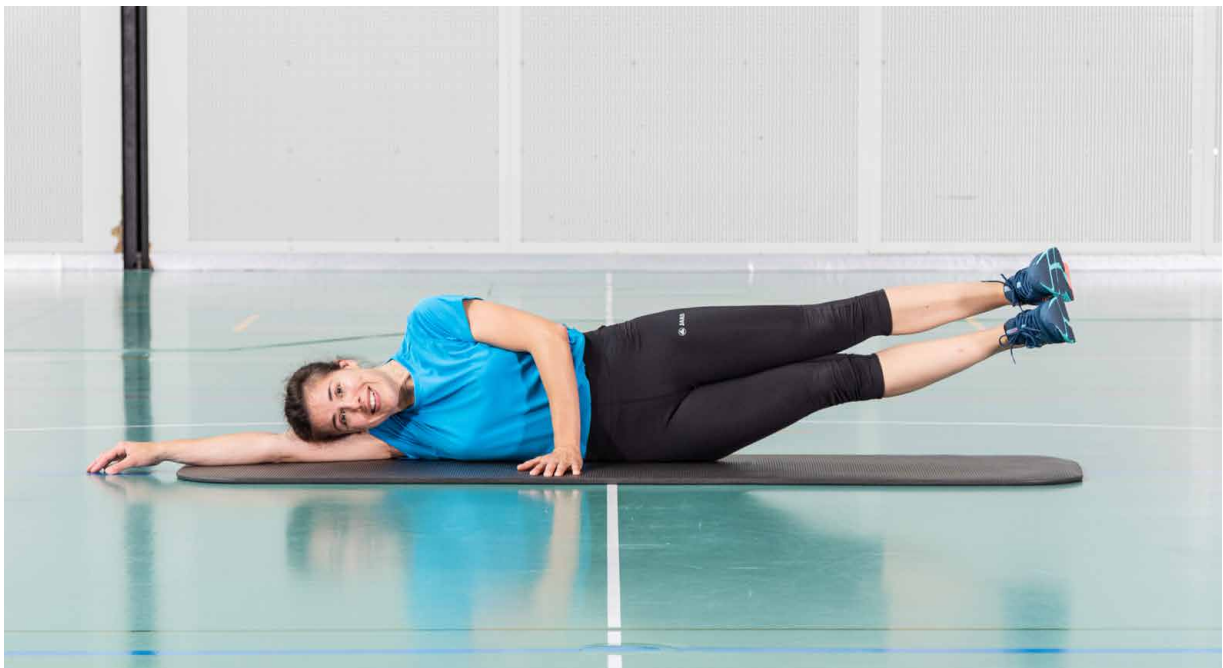
**Description :**

Essuie-glace : sur le dos, jambes fléchies, bras posés au sol de côté. Déplacer les jambes de côté en les posant au sol en alternant gauche et droite. Les épaules touchent le sol durant tout l'exercice.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON I1/I2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 6



**Description :**

Lever de jambes latéral : couché de côté, lever les jambes, tenir brièvement puis reposer. Le corps forme une ligne durant tout le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions