

L'hiver en toute mobilité

LEÇON 11 SANS MATÉRIEL



LEÇON I1 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 11 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 I1 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 I1 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout, dos à dos, et distants d'env. 50cm. Ils se frappent dans les mains en alternant côté gauche et côté droit.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont assis face à face, jambes écartées. Ils se frappent dans les mains en alternant main droite et main gauche.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont debout dos à dos, le haut du corps penché en avant. Ils se frappent dans les mains en alternant côté gauche et côté droit.

LEÇON I1 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 I1 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont debout côte à côte et distants d'env. 50cm. Ils se frappent du côté du pied en alternant.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout sur une jambe face à face et distants d'env. 1,5m. 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 couchés sur le dos l'un en face de l'autre, bras posés sur le ventre. Poser les pieds contre ceux de l'autre et « pédaler » en avant et en arrière.

LEÇON I1 MODULE BLOC 4

Sujet

Mobilité et équilibre

Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices ensemble.

Matériel

Sans matériel

Remarque

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON I1 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description : tout le monde est debout sur une jambe. Une personne après l'autre tapote du pied de sa jambe libre le pied de son voisin. Continuer en cercle.

EXERCICE 2



Description : tout le monde est debout sur une jambe, mains pliées dans le dos. Une personne après l'autre tapote du pied de sa jambe libre le pied de son voisin. Continuer en cercle.

EXERCICE 3



Description : tout le monde est debout sur une jambe. Une personne après l'autre tapote du pied de sa jambe libre le pied de son voisin. Deux personnes commencent en même temps. On tapote 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.

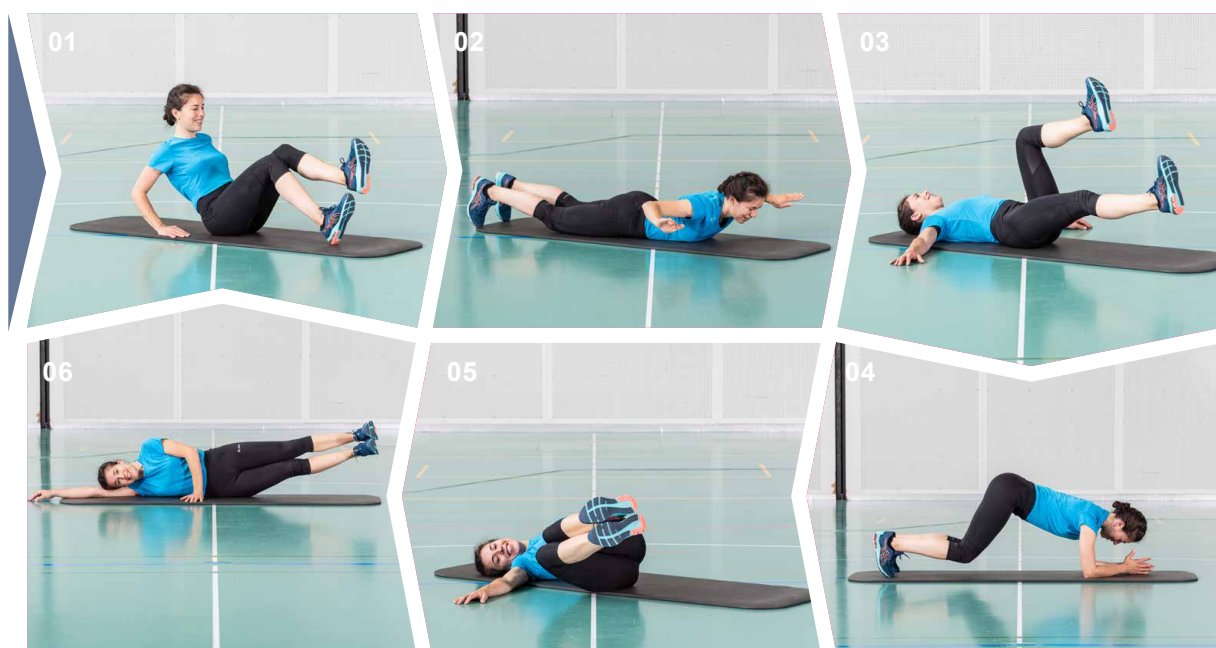
Matériel

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



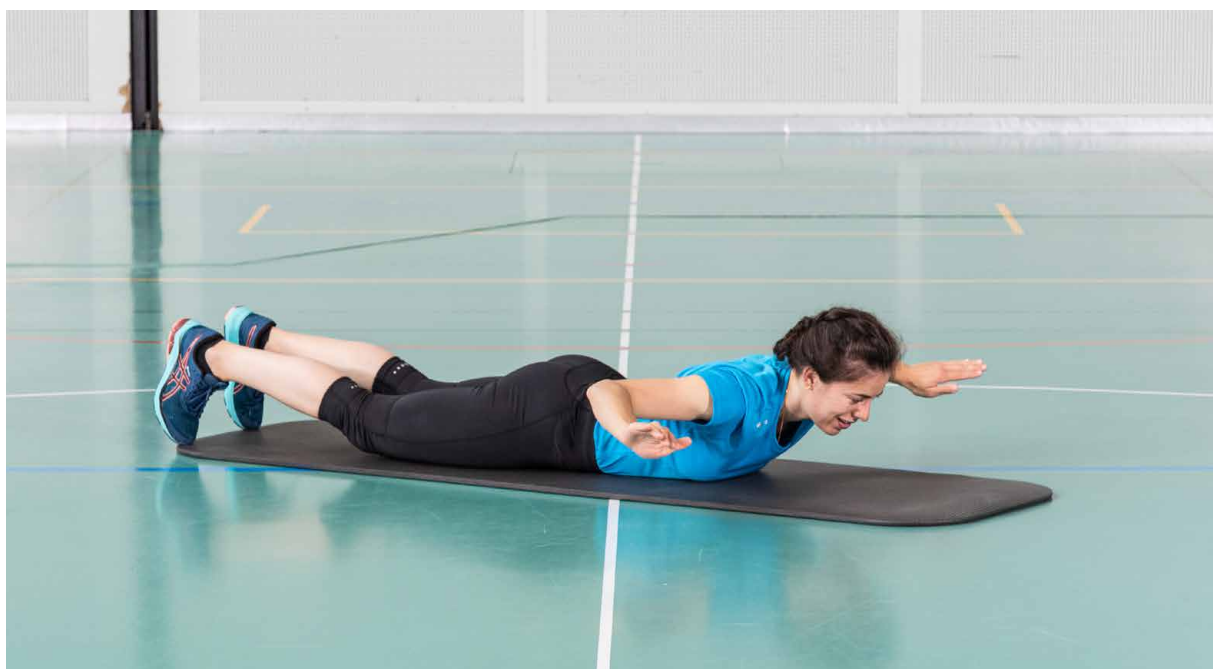
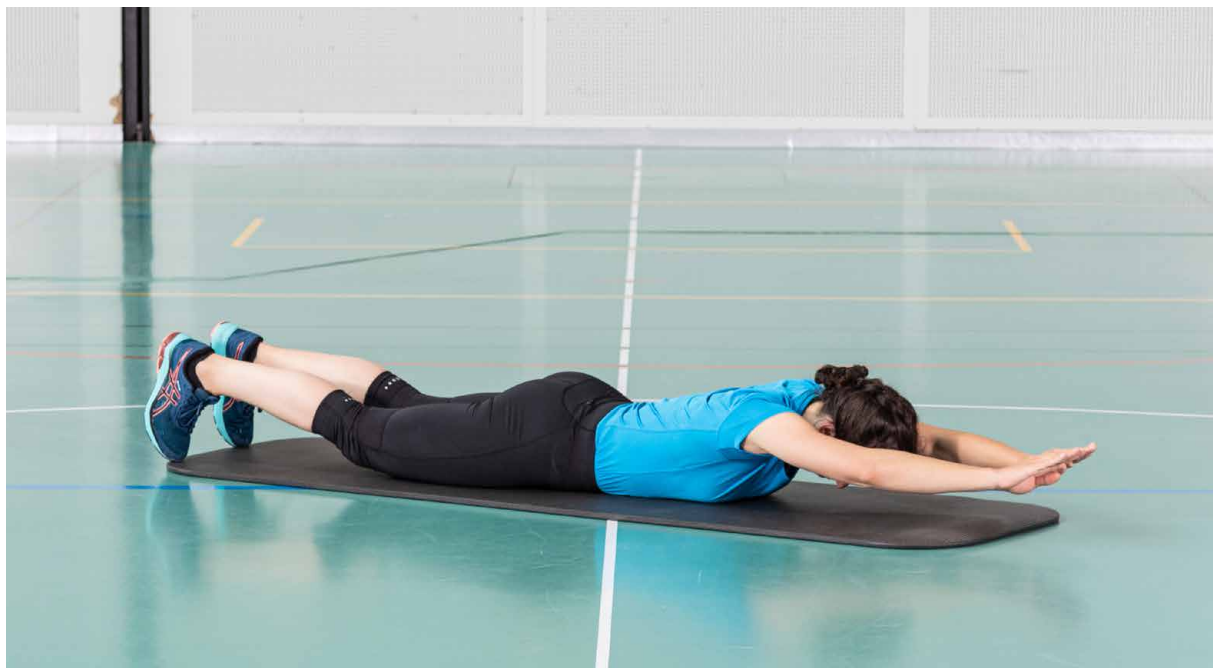
Description :

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



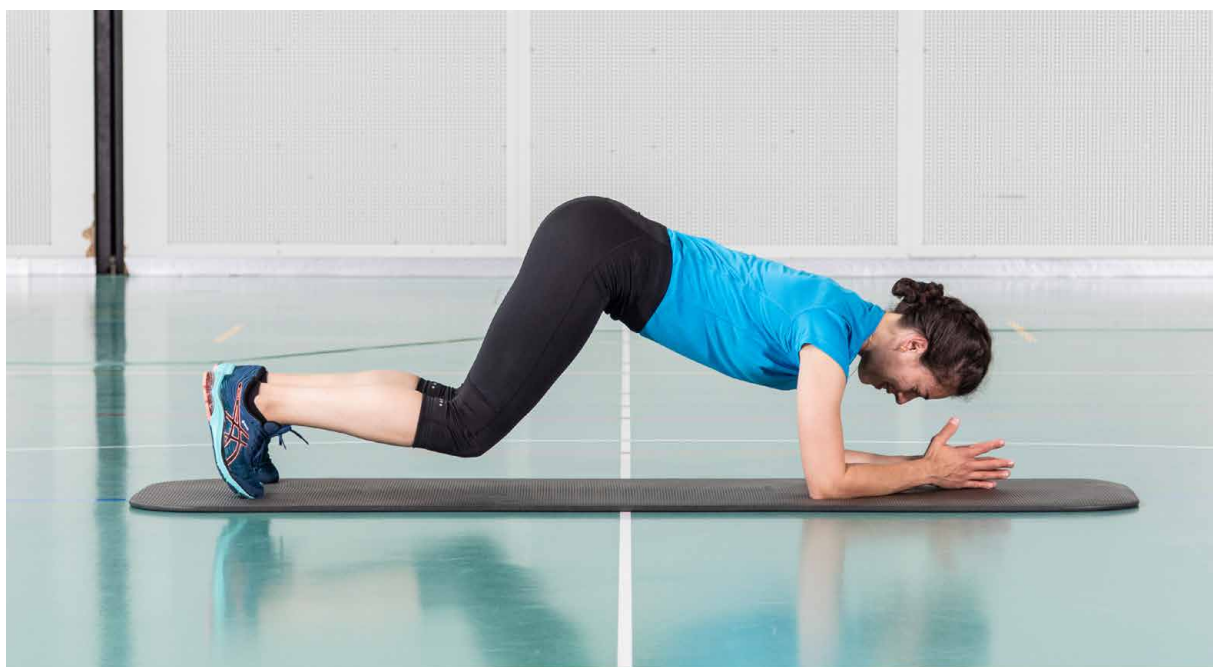
Description :

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