

*Passé l'hiver en toute sécurité*

## **LEÇON E1 AVEC BANC**



## LEÇON E1 MODULE BLOC 1

### Sujet

station en sécurité

### Contexte

Chacun fait son exercice pour soi. Chacun est debout devant un banc posé de côté par terre.

### Matériel

bancs (1 banc = 3-4 personnes)

### Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

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

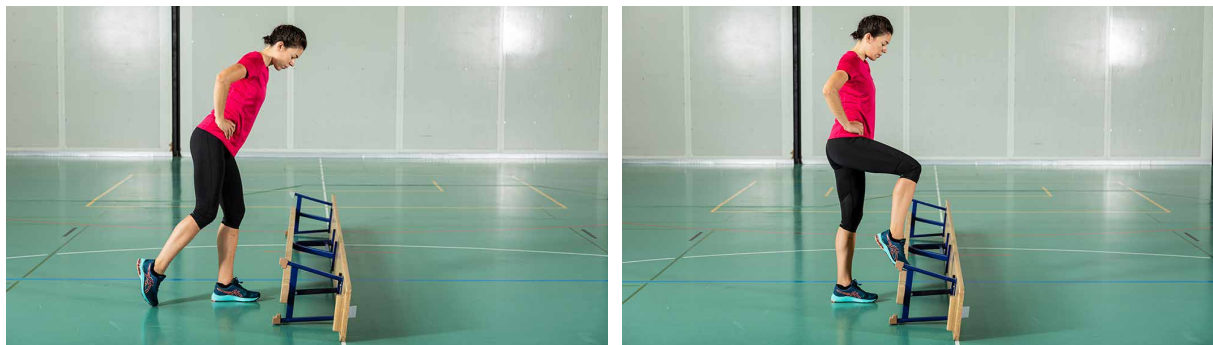
### Exercices



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

## LEÇON E1 MODULE BLOC 1

### EXERCICE 1



**Description:** Debout sur une jambe, mains posées sur les hanches, poser la pointe du pied par terre puis sur la partie étroite. Changer de jambe.

### EXERCICE 2



**Description:** Debout sur une jambe, mains posées sur les hanches, poser la pointe du pied par terre puis sur la partie étroite puis sur la partie large. Changer de jambe.

### EXERCICE 3



**Description:** Station normale, poser la pointe du pied sur la partie étroite en alternant les deux jambes. Les bras suivent le mouvement en direction opposée.

## LEÇON E1 MODULE BLOC 2

### Sujet

Station en sécurité/équilibre

### Contexte

Deux personnes font les exercices ensemble, une qui dirige et l'autre qui suit. Elles sont debout devant un banc renversé (partie large en bas et étroite en haut) posé par terre.

### Matériel

Bancs (1 banc = 4–6 personnes)

### Exercices



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

---

## **LEÇON E1 MODULE BLOC 2**

---

### **EXERCICE 1**



**Description:** Tenir en équilibre en se déplaçant en avant sur le banc.

### **EXERCICE 2**



**Description:** Tenir en équilibre en se déplaçant en arrière sur le banc.

### **EXERCICE 3**



**Description:** Tenir en équilibre en se déplaçant de côté sur le banc.

## LEÇON E1 MODULE BLOC 3

### Sujet

Réflexes

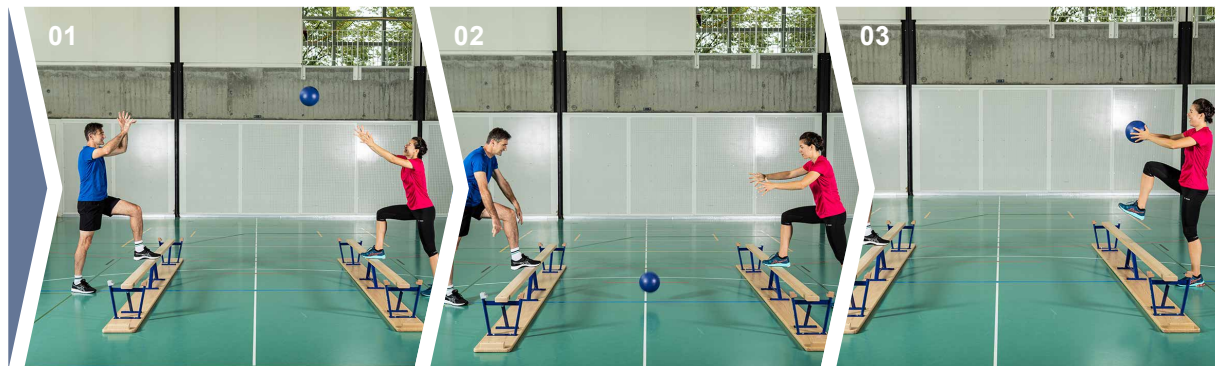
### Contexte

Avec plusieurs bancs posés par terre, le groupe forme deux rangées distantes de 3m environ (partie étroite vers le haut). Les participants sont debout devant un banc, un partenaire en face, de manière à ce que deux personnes puissent effectuer les exercices ensemble. Un ballon par duo.

### Matériel

1 ballon par duo, bancs (1 banc = 3-4 personnes)

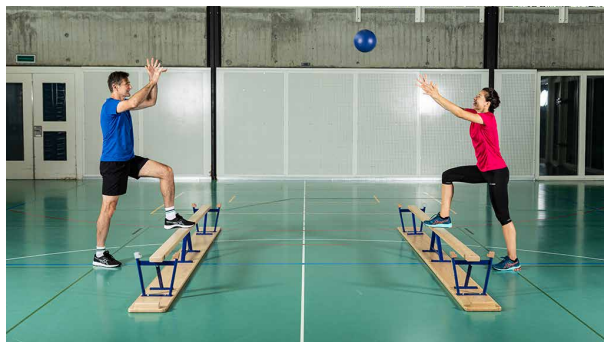
### Exercices



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

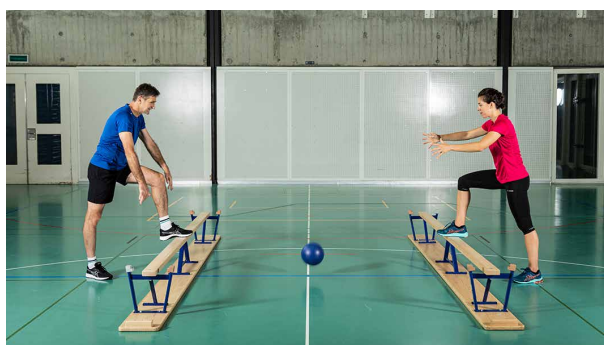
## LEÇON E1 MODULE BLOC 3

### EXERCICE 1



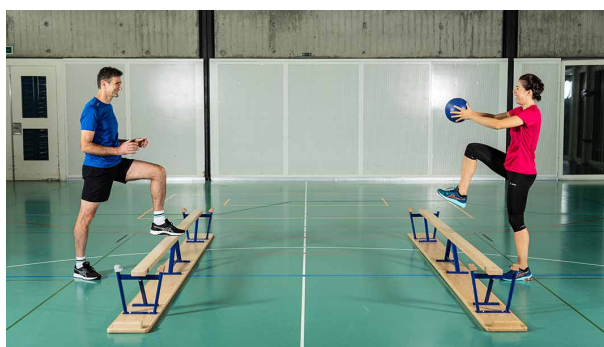
**Description:** Les partenaires se font face, un pied posé sur la partie étroite du banc. Ils se lancent le ballon des deux mains en faisant des passes directes.

### EXERCICE 2



**Description:** Les partenaires se font face, un pied posé sur la partie étroite du banc. Ils se lancent le ballon des deux mains en faisant des passes indirectes par le sol.

### EXERCICE 3



**Description:** Les partenaires se font face, un pied posé sur la partie étroite du banc. Ils se lancent le ballon des deux mains en faisant des passes directes. Après chaque réception, poser l'autre pied sur le banc.

## LEÇON E1 MODULE BLOC 4

### Sujet

Multitâche

### Contexte

Avec plusieurs bancs posés par terre, le groupe forme deux rangées distantes de 3m environ (partie étroite vers le haut). Les participants sont debout devant un banc. Le groupe forme un quasi cercle et dirige les exercices.

### Matériel

Plusieurs ballons plus un autre ballon (de volley par exemple) par groupe, bancs (1 banc = 3-4 personnes)

### Exercices



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

---

## LEÇON E1 MODULE BLOC 4

---

### EXERCICE 1



**Description:** Tout le monde touche la partie étroite avec un pied. Selon la taille du groupe, plusieurs ballons sont en jeu qu'on se passe directement et librement en cercle.

### EXERCICE 2



**Description:** Tout le monde touche la partie étroite avec un pied. Selon la taille du groupe, plusieurs ballons sont en jeu qu'on se passe directement à la personne à sa droite. Lorsqu'un ballon arrive à la fin d'une rangée, il est joué du côté opposé.

### EXERCICE 3



**Description:** Tout le monde touche la partie étroite avec un pied. Selon la taille du groupe, plusieurs ballons sont en jeu plus un ballon de volley. On passe les ballons directement à la personne à sa droite tandis que le ballon de volley se passe à la personne à sa gauche. Lorsqu'un ballon arrive à la fin d'une rangée, il est joué du côté opposé.

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### Sujet

Force

### Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi-même. Tous les exercices peuvent se faire aussi avec un stepper ou une partie supérieure de caisson pour pouvoir garantir la sécurité.

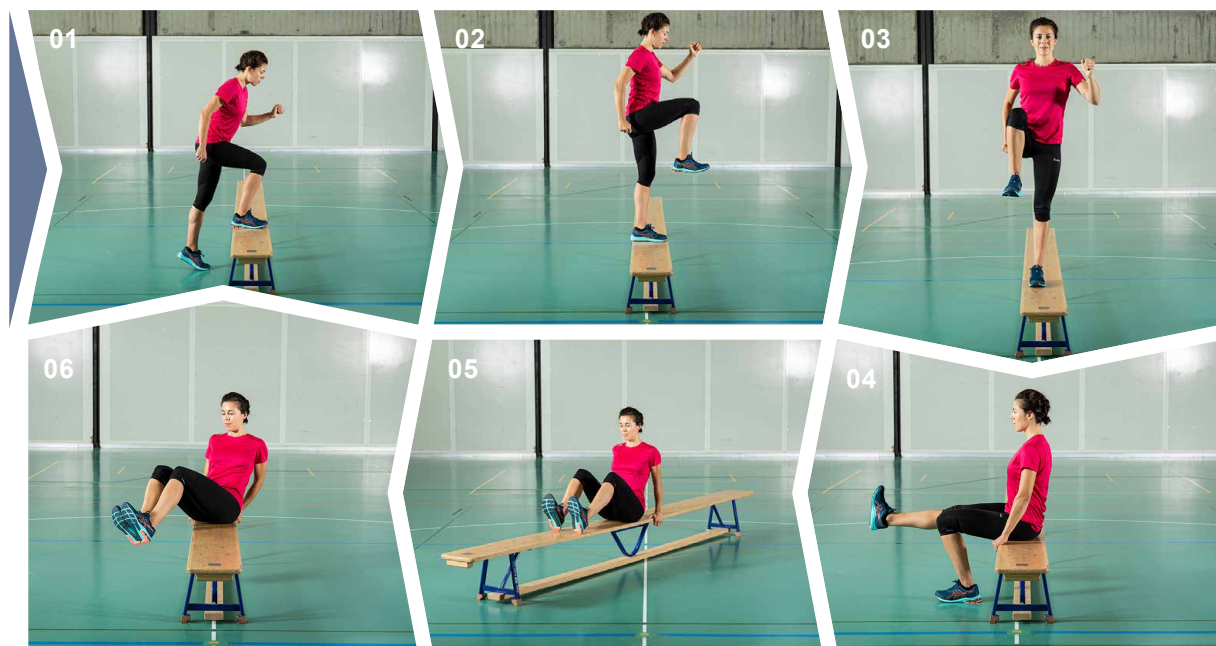
### Matériel

Bancs (1 banc = 3–4 personnes)

### Remarque

Lors de la flexion des genoux, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied. Maîtriser les mouvements. Les exercices peuvent aussi être effectués en circuit avec musique (40 sec d'effort / 40 sec de repos ou 60 sec d'effort / 30 sec de repos).

### Exercices



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

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 1



**Description:**

Basic step: station redressée, pieds parallèles et écartés largeur du bassin. Monter sur le banc avec une jambe puis avec l'autre. Une fois sur le banc, poser d'abord la première puis l'autre jambe. Changer de côté à chaque fois.

→ 2 × 10 répétitions

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 2



#### **Description:**

Knee lift: station redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Poser une jambe sur le banc, déplacer le poids du corps sur cette jambe, poids en haut et lever l'autre jusqu'à hauteur du genou. Une fois en haut, poser par terre d'abord la jambe levée puis la jambe d'appui. Les bras suivent dans la direction opposée. Changer à chaque fois de côté.

→ 2 × 10 répétitions

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 3



**Description:**

Knee lift latéral: station redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Debout de côté du banc. Poser une jambe sur le banc, déplacer le poids du corps sur cette jambe, poids en haut et lever l'autre jusqu'à hauteur du genou. Une fois en haut, poser par terre d'abord la jambe levée puis la jambe d'appui. Les bras suivent dans la direction opposée. Changer à chaque fois de côté.

→ 2 × 10 répétitions

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 4



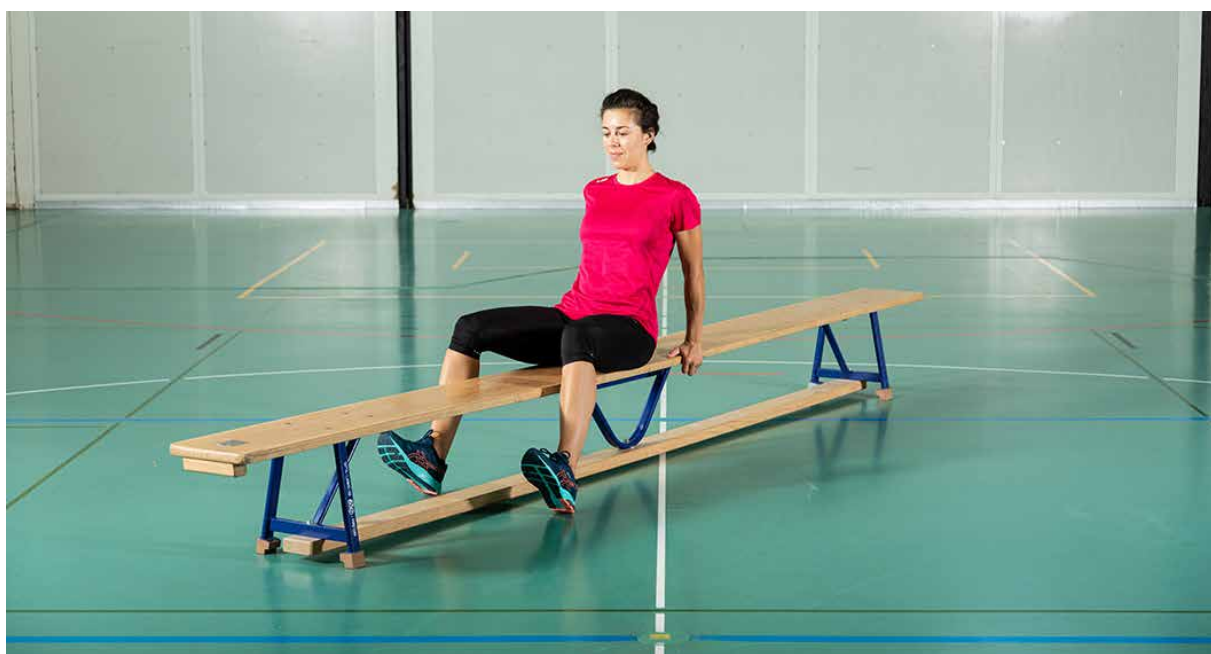
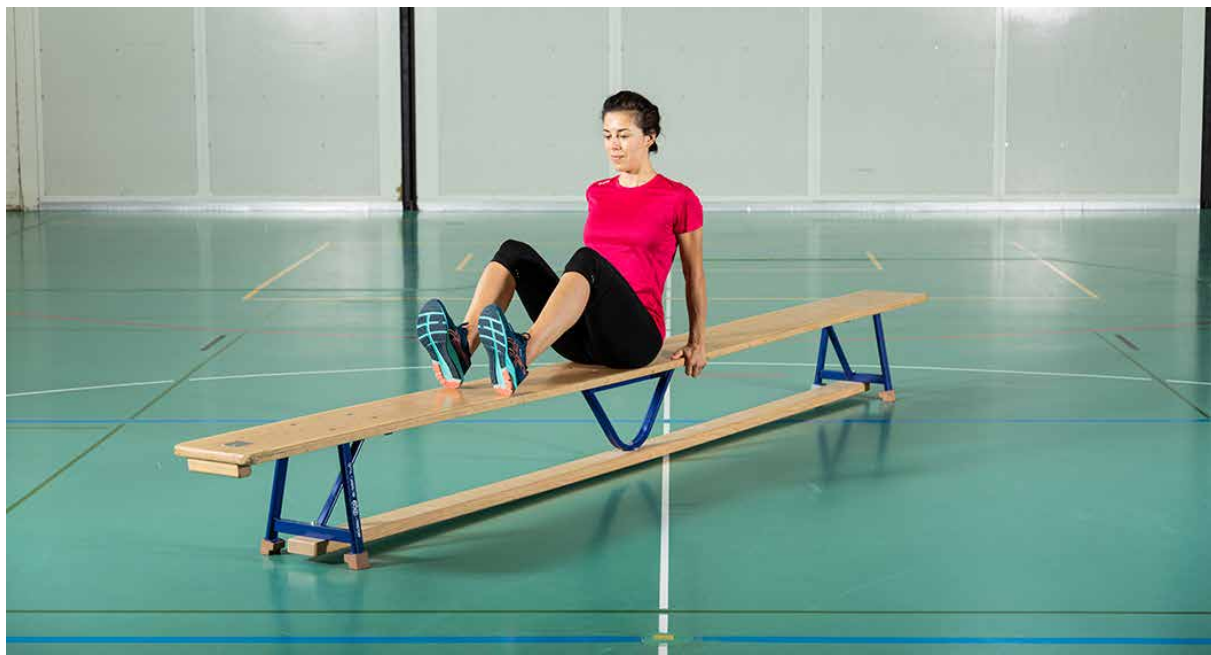
**Description:**

Tendre les jambes en position assise: en siège transversal, plier les jambes et poser les pieds par terre (env. 70°). Décoller une jambe du sol, la tendre et tenir. 30 secondes par côté.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 5



**Description:**

Ecarter les jambes en position assise: position assise, jambes allongées, plier les jambes et poser les talons sur le banc (env. 90°). Tenir le bord du banc dans le dos avec les mains. Poser le talon par terre puis sur le banc.

→ 2 × 10 répétitions

## LEÇON E1 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 6



**Description:**

Rotation des jambes en position assise: position assise, jambes allongées, poser les talons sur le banc (env. 90°). Tenir le bord du banc dans le dos avec les mains. Jambes ramenées, se tourner à droite puis à gauche et poser légèrement les talons par terre.

→ 2 × 10 répétitions