

Passé l'hiver en toute sécurité

LEÇON C2 AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE



LEÇON C2 MODULE BLOC 1

Sujet

Equilibre/Maintien du corps

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi-même. Un bâton de gymnastique par personne.

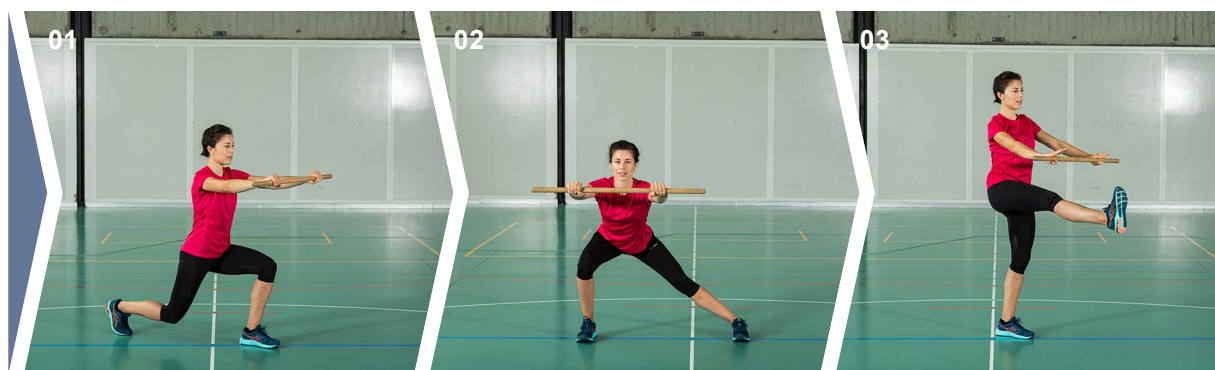
Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

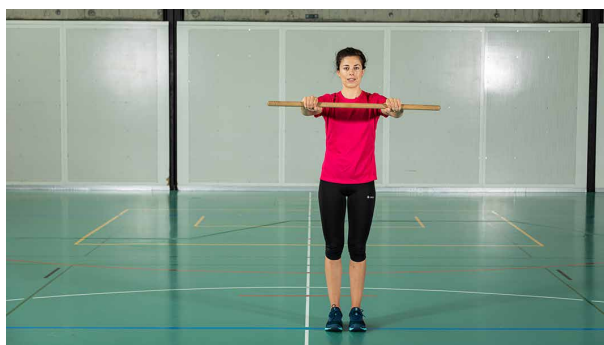
LEÇON C2 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description: Station normale, bâton tendu devant soi, faire un grand pas en arrière en alternant gauche droite. Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.

EXERCICE 2



Description: Station normale, bâton tendu devant soi, faire un pas de côté en alternant les jambes. Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.

EXERCICE 3



Description: Station normale, bâton tendu par-dessus la tête. Lever une jambe après l'autre tendue en direction du bâton.

LEÇON C2 MODULE BLOC 2

Sujet

Stabilité/Sécurité

Contexte

Deux personnes effectuent les exercices. Un bâton de gymnastique par personne.

Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON C2 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description: Les partenaires sont face à face et tiennent ensemble un bâton à ses extrémités. Une des deux personnes se déplace librement tandis que l'autre marche en arrière. Eviter les collisions avec les autres duos.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires sont face à face et tiennent ensemble un bâton à ses extrémités. Une des deux personnes se déplace librement tandis que l'autre (les yeux fermés) marche en arrière. Eviter les collisions avec les autres duos.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires sont l'un derrière l'autre, ils tiennent ensemble un bâton à gauche et à droite devant eux. Le premier se déplace librement en avant et mène l'autre (yeux fermés) sur les lignes au sol dans toute la salle. Eviter les collisions avec les autres duos.

LEÇON C2 MODULE BLOC 3

Sujet

Stabilité

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi-même. Un bâton de gymnastique par personne.

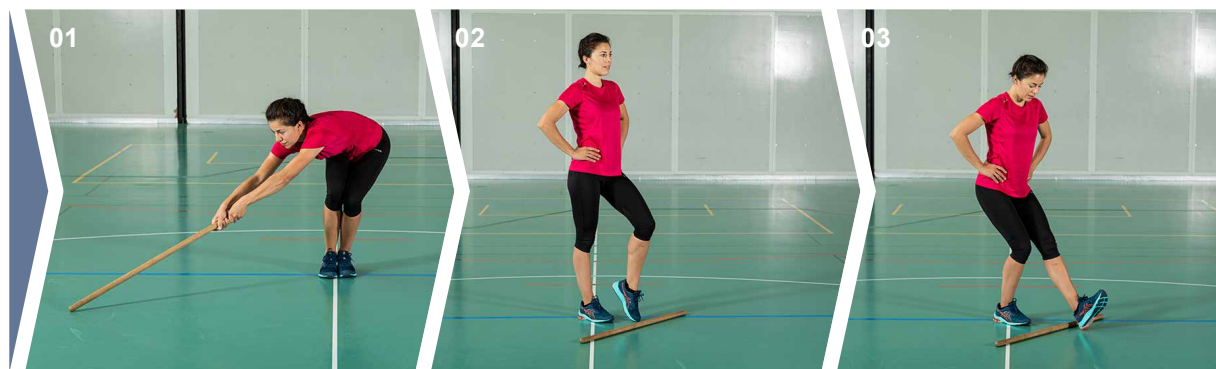
Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Remarque

Station étroite → les pieds se touchent

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON C2 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description: Station étroite, tenir le bâton à une extrémité et, de l'autre extrémité, dessiner de grands cercles au sol.

EXERCICE 2



Description: Poser le bâton en travers par terre devant les pieds et toucher de la pointe des pieds, en alternant, devant et derrière le bâton. Eviter de toucher avec le bâton.

EXERCICE 3



Description: Poser le bâton en travers par terre devant les pieds et toucher du talon, en alternant, devant et derrière le bâton. Eviter de toucher avec le bâton.

LEÇON C2 MODULE BLOC 4

Sujet

Coordination

Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices. Un bâton de gymnastique par personne.

Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

Remarque

Station normale → Pieds écartés de la largeur du bassin

Station 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 C2 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description: Poser le bâton verticalement au sol et le tenir des deux mains. A chaque signal du moniteur transmettre le bâton à droit tout en prenant celui de son voisin de gauche.

EXERCICE 2



Description: Station tandem, tenir le bâton tendu devant soi. Commencer par une personne, toucher les bâtons l'un après l'autre. Changer de direction au signal du moniteur.

EXERCICE 3



Description: Station tandem, tenir le bâton tendu devant soi. Commencer par deux personnes, toucher les bâtons l'un après l'autre. Changer de direction au signal du moniteur.

LEÇON C2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chacun effectue l'exercice pour soi-même

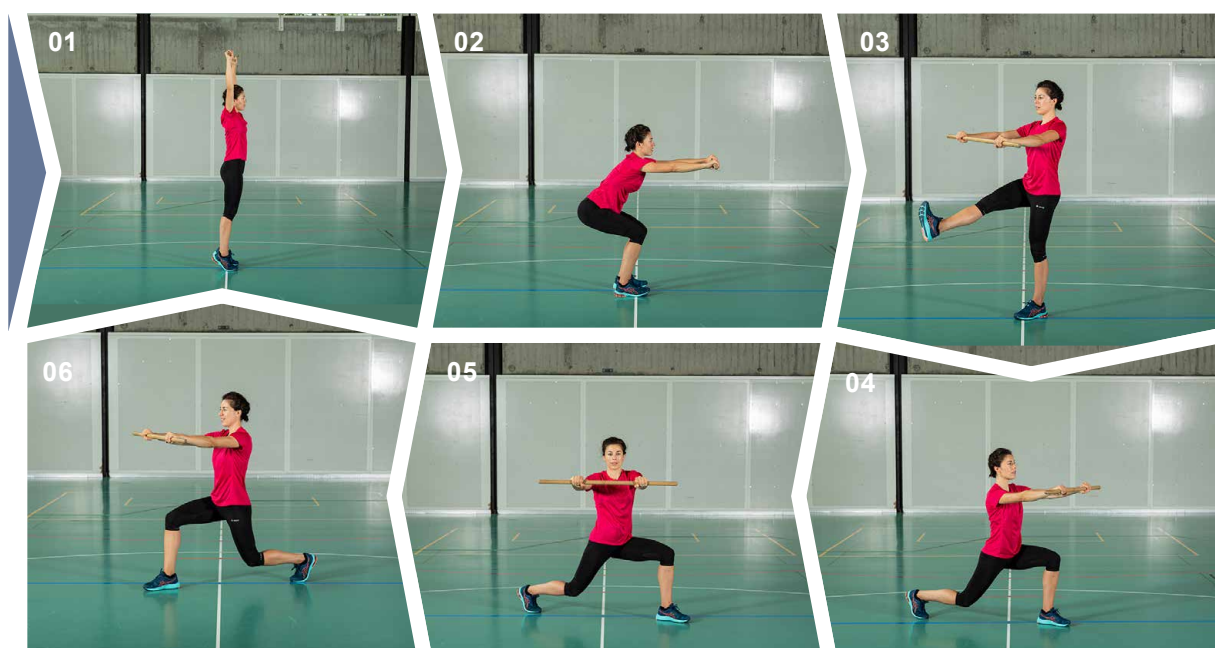
Matériel

1 bâton de gymnastique par personne

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 C2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



Description:

Travail des mollets: station, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin. Tenir le bâton tendu dessus la tête. Lever et baisser les talons.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON C2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description:

Plier lentement les genoux: station, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin. Tenir le bâton plié devant soi. Plier lentement les genoux en poussant les fesses en arrière et en tendant les bras devant soi. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON C2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description:

Tendre les jambes: tenir le bâton tendu devant soi et lever une jambe après l'autre dans sa direction.
→ 3 × 10 répétitions

LEÇON C2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Fente: tenir le bâton tendu devant soi et, en faisant une fente en arrière jambe gauche puis droite, déplacer le poids du corps sur les deux jambe. Plier lentement les genoux et pousser les fesses en arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON C2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description:

Fente avec rotation du corps premier côté: tenir le bâton tendu devant soi. En position de fente, faire une rotation du corps en alternant gauche et droite.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON C2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Fente avec rotation du corps deuxième côté: tenir le bâton tendu devant soi. En position de fente, faire une rotation du corps en alternant gauche et droite.

→ 3 × 10 répétitions