

L'hiver en toute mobilité

LEÇON F1 AVEC BANDE THÉRAPEUTIQUE



LEÇON F1 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 normale → pieds écartés largeur des hanches

Station jambes écartées → pieds plus écartés que largeur des hanches

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F1 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description : station normale, tenir la bande thérapeutique en l'air, le plus loin possible derrière la tête, écartement un peu plus grand que les épaules, puis reposer sur les cuisses. Répéter.

EXERCICE 2



Description : jambes écartées, un pied posé sur l'extrémité de la bande thérapeutique et tirer des deux mains l'autre extrémité vers le plafond puis se baisser vers le pied. Répéter.

EXERCICE 3



Description : position de fente, tenir la bande thérapeutique tendue devant soi puis effectuer une rotation du haut du corps. Répéter.

LEÇON F1 MODULE BLOC 2

Sujet

Mobilité et souplesse

Contexte

Exercices à faire à deux. Une bande thérapeutique par duo.

Matériel

1 bande thérapeutique par duo.

Remarque

Plus on tend la bande thérapeutique plus on utilise de la force pour l'exercice.
Station normale → pieds écartés largeur des hanches

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F1 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description : les partenaires sont en station normale, côte à côte. Ils tiennent ensemble par les extrémités une bande thérapeutique tendue devant eux. Ils effectuent simultanément une rotation du haut du corps en sens opposé tout en gardant l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont debout face à face en station normale. Ils tiennent ensemble une bande thérapeutique par ses extrémités, tendue devant eux. Ils font l'un après l'autre une rotation sur leur propre axe du corps tout en gardant la bande thérapeutique sur la tête.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont assis face à face, jambes écartées. Ils tiennent ensemble une bande thérapeutique par ses extrémités, tendue devant eux. Ils tendent simultanément les bras devant eux puis ramènent les bras vers eux.

LEÇON F1 MODULE BLOC 3

Sujet

Perception du corps 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 → en mouvement latéral, les pieds passent devant et derrière l'autre jambe en alternant.

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F1 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description : les partenaires se font face à env. 2 m de distance en tenant ensemble devant eux une bande thérapeutique par ses extrémités. Un des deux fait une fente et l'autre essaie de lui faire perdre l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : les partenaires sont côte à côte, reliés à l'autre par la bande thérapeutique nouée autour d'une cheville. Se déplacer dans la salle librement de cette manière en évitant les collisions avec d'autres duos.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont côte à côte et tiennent ensemble une bande thérapeutique par ses extrémités. Se déplacer avec des pas croisés de côté en suivant une ligne au sol. Eviter les collisions avec les autres duos.

LEÇON F1 MODULE BLOC 4

Sujet

Perception du corps et motricité fine

Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices ensemble. Chacun tient une bande thérapeutique à gauche et à droite à hauteur des hanches de manière à ce que les membres du groupe soient reliés par les bandes.

Matériel

1 bande thérapeutique par personne

Remarque

Station sur une jambe → tenir une jambe pliée en l'air

Pas croisé → en mouvement latéral, les pieds passent devant et derrière l'autre jambe en alternant

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON F1 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description : debout sur une jambe. Une personne après l'autre tire sur la bande thérapeutique et essaie de faire perdre l'équilibre aux autres.

EXERCICE 2



Description : tout le monde se déplace en cercle en faisant des pas croisés. Au signal du moniteur, rester sur une jambe et trouver l'équilibre tous ensemble en tant que groupe.

EXERCICE 3



Description : debout sur une jambe. Lever les bras dessus la tête en alternance puis les baisser vers les pieds. Effectuer le mouvement tous ensemble de manière à ce que le groupe reste stable.

LEÇON F1/F2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chacun fait les exercices pour soi.

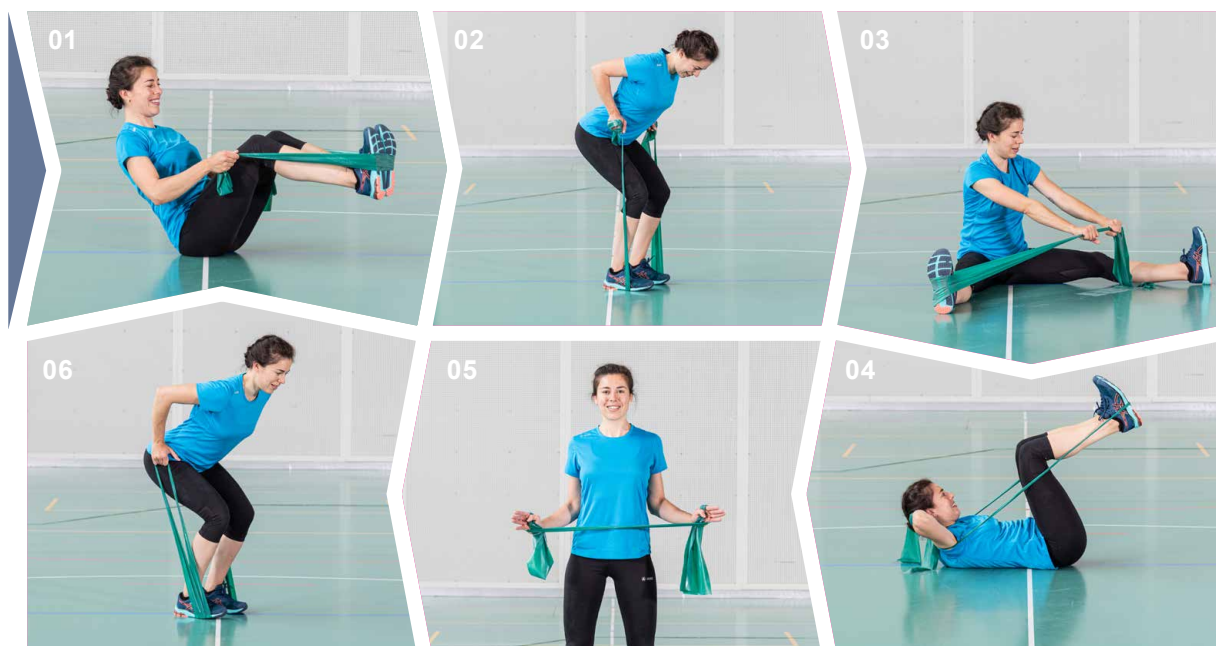
Matériel

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



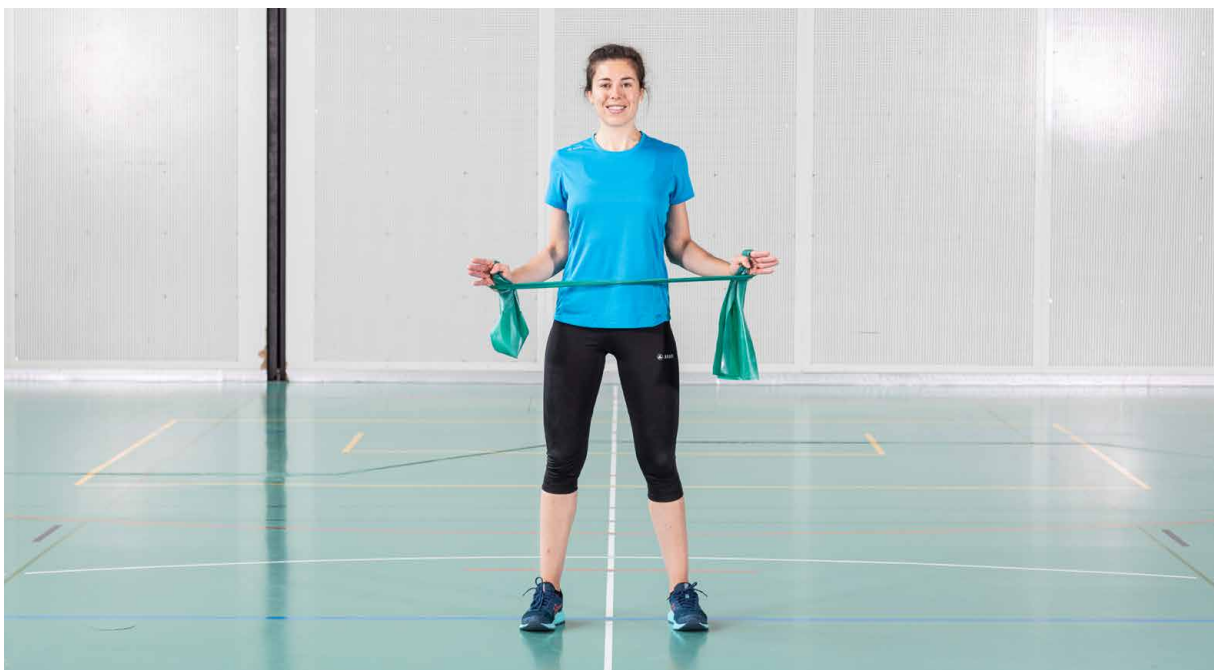
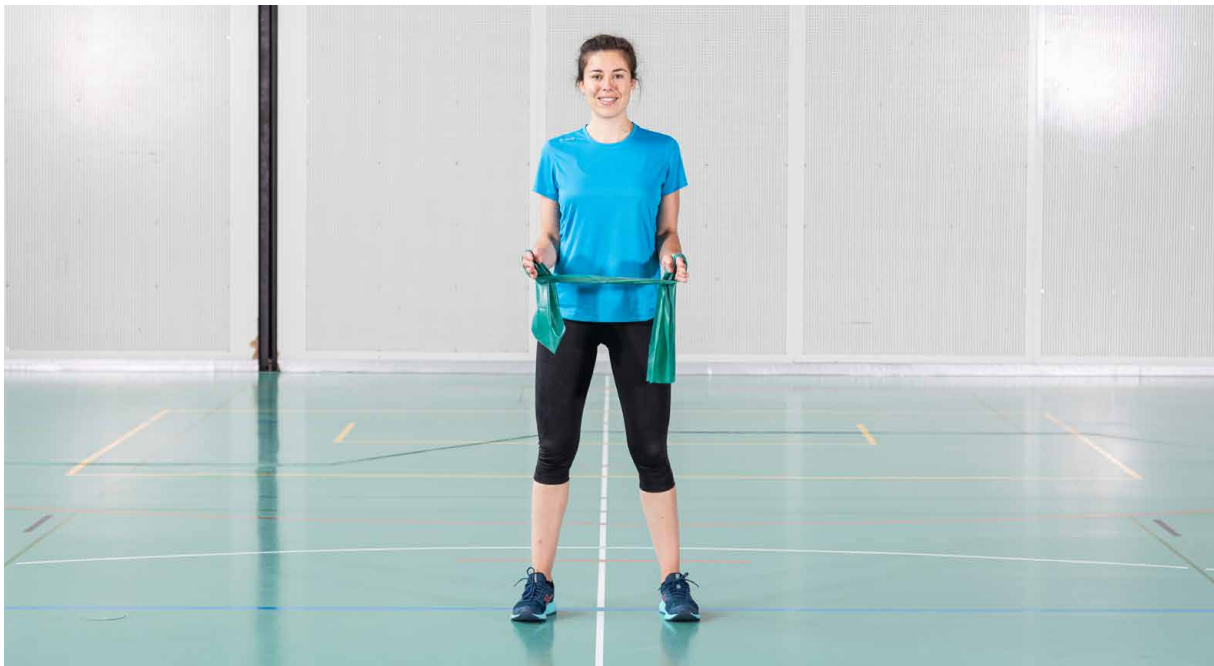
Description :

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



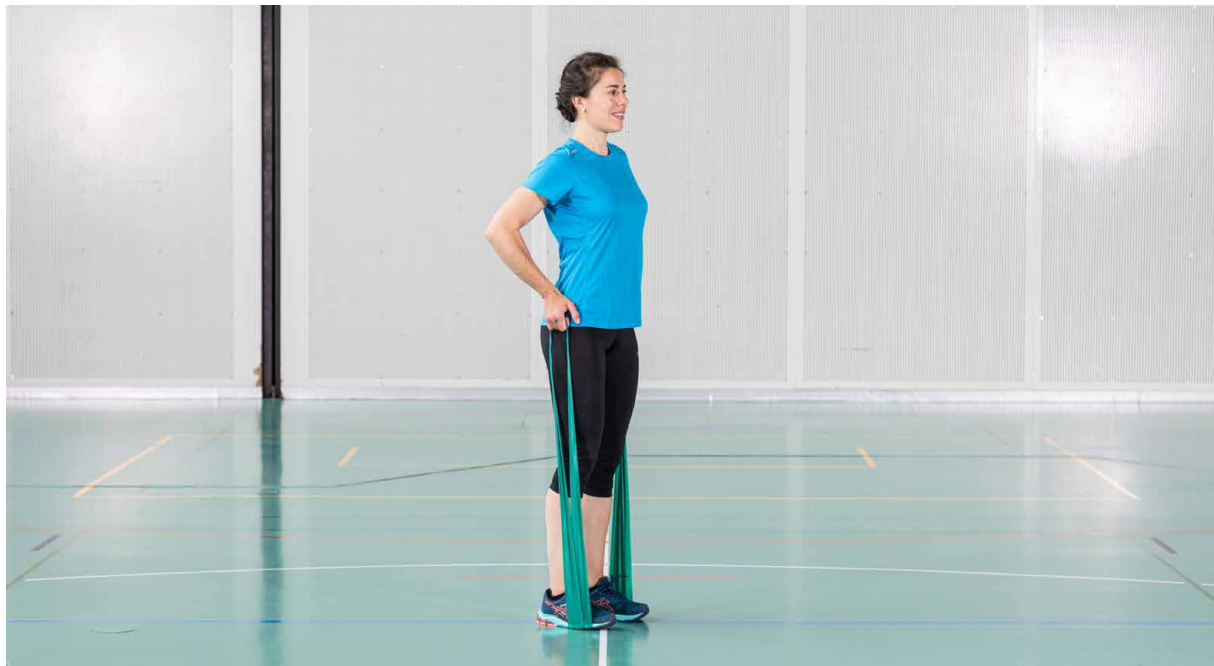
Description :

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