

*Passé l'hiver en toute sécurité*

## **LEÇON D2 AVEC BALANCE PAD**



---

## LEÇON D2 MODULE BLOC 1

---

### Sujet

Equilibre

---

### Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad par personne. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

---

### Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

**Attention:** Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

---

### Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

---

### Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

## LEÇON D2 MODULE BLOC 1

### EXERCICE 1



**Description:** Station normale sur le balance pad, plier et tendre les genoux. Les genoux ne vont pas plus loin que la pointe des pieds.

### EXERCICE 2



**Description:** Marcher sur place sur le balance pad tout en tournant autour de l'axe du corps.

### EXERCICE 3



**Description:** Marcher sur place sur le balance pad tout en déplaçant le poids du corps en avant/à droite/en arrière/à gauche.

## LEÇON D2 MODULE BLOC 2

### Sujet

Sécurité à la station

### Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad par personne. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

### Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

**Attention:** Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

### Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin

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

### Exercices



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

## LEÇON D2 MODULE BLOC 2

### EXERCICE 1



**Description:** Debout en station normale sur le balance pad, kicker en avant en alternant.

### EXERCICE 2



**Description:** Debout sur une jambe sur le balance pad, toucher en alternant le sol et le balance pad avec la pointe des pieds.

### EXERCICE 3



**Description:** Debout sur une jambe sur le balance pad, lever un genou après l'autre à hauteur du bassin et toucher le balance pad avec la pointe du pied.

## LEÇON D2 MODULE BLOC 3

### Sujet

Sécurité à la station

### Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad par personne. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

### Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

**Attention:** Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

### Remarque

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

### Exercices



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

## LEÇON D2 MODULE BLOC 3

### EXERCICE 1



**Description:** Debout sur une jambe sur le balance pad, poser la pointe du pied par terre derrière puis sur le balance pad, en alternant les jambes.

### EXERCICE 2



**Description:** Debout sur une jambe sur le balance pad poser le talon devant et la pointe du pied derrière par terre, en alternant les jambes.

### EXERCICE 3



**Description:** Faire trois pas actifs sur place et, après chaque 3e pas, rester en équilibre sur une jambe. Alternier les jambes.

## LEÇON D2 MODULE BLOC 4

### Sujet

Stabilité / réflexes

### Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Un balance pad et une balle de tennis par personne.

### Matériel

1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

**Attention:** Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

### Remarque

Fente → positionner le genou de devant et de derrière à 90°

### Exercices



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

## LEÇON D2 MODULE BLOC 4

### EXERCICE 1



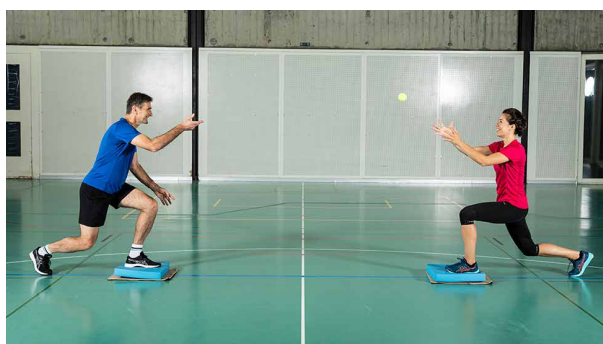
**Description:** Marcher sur place sur le balance pad tout en dribblant la balle de tennis par terre et en la rattrapant.

### EXERCICE 2



**Description:** Marcher sur place sur le balance pad tout en dribblant la balle de tennis par terre et en la rattrapant, le tout d'une seule main.

### EXERCICE 3



**Description:** En fente, la jambe avant sur le balance pad, les partenaires se font des passes avec une balle de tennis.

## LEÇON D2 MODULE BLOC 5

### Sujet

Force

### Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi. Tous les exercices peuvent aussi se faire contre la paroi pour une sécurité accrue.

### Matériel

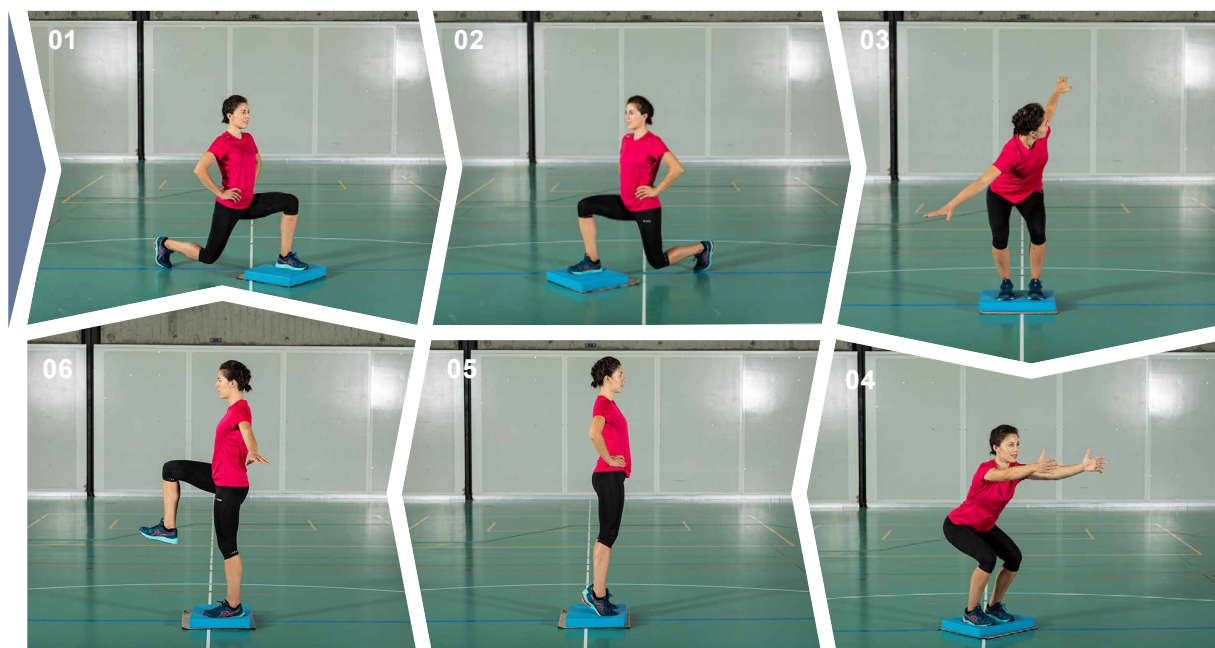
1 balance pad ou autre tapis (tapis de gymnastique fin ou plié) par personne.

**Attention:** Danger de glissade avec le balance pad. Il est recommandé de le poser sur un tapis fin ou sur un tapis de gymnastique.

### 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 D2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 1



**Description:**

Plier les genoux en position de fente, premier côté. En position de fente, jambe avant sur le balance pad. Plier lentement le genou et pousser les fesses en arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON D2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 2



**Description:**

Plier les genoux en position de fente, premier côté. En position de fente, jambe avant sur le balance pad. Plier lentement le genou et pousser les fesses en arrière. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON D2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 3



**Description:**

Rotation du haut du corps : station pliée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Bras tendus de côté, tourner lentement le haut du corps d'un côté et de l'autre. La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON D2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 4



**Description:**

Plier les genoux: position redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Plier les genoux, pousser les fesses en arrière et garder la position 2 sec. Revenir lentement et de manière contrôlée à la position de départ.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON D2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 5



**Description:**

Lever le mollet : position redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Lever et baisser les talons.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON D2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 6



**Description:**

Debout sur une jambe : trouver son équilibre et lever le genou jusqu'à la hauteur du bassin. Equilibrer la position avec les bras et garder la position.

→ Tenir 1 min. de chaque côté