

*Passé l'hiver en toute sécurité*

## **LEÇON B2 AVEC BALLON ET CÔNE**



---

## LEÇON B2 MODULE BLOC 1

---

### Sujet

Equilibre

---

### Contexte

Chaque personne effectue l'exercice de manière individuelle. Chaque personne a un ballon.

---

### Matériel

1 ballon par personne

---

### Remarque

Position étroite → Les pieds se touchent

Position tandem → Les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre pied.

Sur un pied → Soulever une jambe

---

### Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

---

## LEÇON B2 MODULE BLOC 1

---

### EXERCICE 1



**Description:** En position étroite, tenir le ballon devant soi les bras tendus et faire des rotations du haut du corps.

### EXERCICE 2



**Description:** En position tandem, tenir le ballon devant soi les bras tendus et faire des rotations du haut du corps.

### EXERCICE 3



**Description:** Sur 1 jambe, tenir le ballon devant soi les bras tendus et faire des rotations du haut du corps.

---

## **LEÇON B2 MODULE BLOC 2**

---

### **Sujet**

Stabilité/sécurité

---

### **Contexte**

Chaque personne effectue l'exercice de manière individuelle. Chaque personne a un ballon et un cône. Les cônes sont disposés en colonne (parcours de slalom). Le groupe forme 1 colonne au début du parcours; le départ est pris à tour de rôle.

---

### **Matériel**

1 ballon et 1 cône par personne

---

### **Exercices**



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

## LEÇON B2 MODULE BLOC 2

### EXERCICE 1



**Description:** Parcourir le slalom en dribblant du pied droit. Eviter les collisions avec la personne de devant.

### EXERCICE 2



**Description:** Parcourir le slalom en dribblant du pied gauche. Eviter les collisions avec la personne de devant.

### EXERCICE 3



**Description:** Parcourir le slalom en dribblant de côté du pied droit ou gauche. Eviter les collisions avec la personne de devant.

## LEÇON B2 MODULE BLOC 3

### Sujet

Multitâche

### Contexte

Chaque personne sur deux effectue les exercices en même temps. Chaque équipe a un ballon.

### Matériel

1 ballon par équipe

### Exercices



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

---

## LEÇON B2 MODULE BLOC 3

---

### EXERCICE 1



**Description:** Les partenaires se tiennent côte à côte face au mur. Ils se passent le ballon en la faisant glisser sur le sol en touchant à chaque fois le mur.

### EXERCICE 2



**Description:** Les partenaires se tiennent côte à côte face au mur. Ils se lancent le ballon avec les 2 mains en touchant à chaque fois le mur.

### EXERCICE 3



**Description:** Les partenaires se tiennent de côté devant le mur. Ils se lancent le ballon avec les 2 mains en touchant à chaque fois le mur.

---

## LEÇON B2 MODULE BLOC 4

---

### Sujet

Equilibre

---

### Contexte

Chaque personne effectue l'exercice de manière individuelle. Chaque personne a un ballon.

---

### Matériel

1 ballon par personne

---

### Remarque

Position étroite → Les pieds se touchent

Sur un pied → Soulever une jambe

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

---

### Exercices



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

---

## **LEÇON B2 MODULE BLOC 4**

---

### **EXERCICE 1**



**Description:** En position étroite, lancer le ballon en l'air des 2 mains et la rattraper.

### **EXERCICE 2**



**Description:** En position fente, lancer le ballon en l'air des 2 mains et la rattraper.

### **EXERCICE 3**



**Description:** Sur 1 jambe, lancer le ballon en l'air des 2 mains et la rattraper.

## LEÇON B2 MODULE BLOC 5

### Sujet

Force

### Contexte

Chaque personne sur deux effectue les exercices en même temps.

### Matériel

Pas de matériel

### 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 B2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 1



**Description:**

Squats lents: face à face, les partenaires se tiennent par une main, avec les bras tendus. Se tenir droit, pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir lentement les genoux et pousser les fessiers vers l'arrière et le bas. Revenir lentement vers la position initiale en contrôlant le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions

## LEÇON B2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 2



**Description:**

Pantin d'un côté: côte à côte, les partenaires se tiennent par une main. Lever puis baisser sur le côté la jambe extérieure.

→ 3 × 15 répétitions

## LEÇON B2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 3



**Description:**

Pantin de l'autre côté: côte à côte, les partenaires se tiennent par une main. Lever puis baisser sur le côté la jambe extérieure.

→ 3 × 15 répétitions

## LEÇON B2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 4



**Description:**

Squat: face à face, les partenaires s'accrochent par un doigt avec les bras tendus. Se tenir droit, pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir les genoux aussi fermement que possible, pousser les fessiers vers l'arrière et le bas et maintenir la position.

→ 3 × 30 secondes

## LEÇON B2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 5



**Description:**

Pointe des pieds: face à face, les partenaires s'accrochent par un doigt avec les bras tendus. Se tenir droit, pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Soulever les talons et maintenir la position.

→ 3 × 30 secondes

## LEÇON B2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 6



**Description:**

Squats à 2: les partenaires se tiennent droit, dos à dos. Pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir les genoux aussi fermement que possible et maintenir la position.

→ 3 × 30 secondes