

Passé l'hiver en toute sécurité

LEÇON A2 AVEC OVERBALL



LEÇON A2 MODULE BLOC 1

Sujet

Equilibre

Contexte

Le groupe forme deux lignes qui se tiennent face à face avec une distance de 4 mètres. Chaque participant a un partenaire en face de lui pour pouvoir effectuer les exercices à deux. Chaque personne reçoit un overball.

Matériel

1 overball par personne

Remarque

Position normale → Pieds ouverts à la largeur des hanches

Position étroite → Les pieds se touchent

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

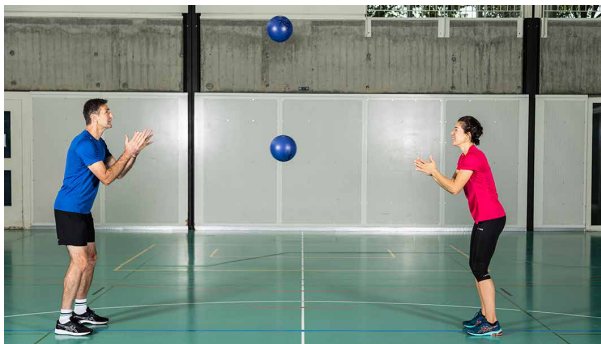
LEÇON A2 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description: Dans la position étroite ou tandem, les partenaires se lancent en même temps l'overball des deux mains, avec une passe directe et une passe indirecte sur le sol.

EXERCICE 2



Description: Dans la position normale, les partenaires se lancent l'overball des deux mains, avec une passe haute et une passe plus basse. Après chaque lancer, taper une fois dans les mains.

EXERCICE 3



Description: Dans la position normale, les partenaires se lancent l'overball des deux mains, avec une passe haute et une passe plus basse. Après chaque réception, tourner une fois autour de son axe.

LEÇON A2 MODULE BLOC 2

Sujet

Coordination / multitâche

Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices ensemble.

Matériel

Plusieurs overballs et 1 autre ballon (p. ex. ballon de volleyball) par groupe

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON A2 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description: Selon la taille du groupe, plusieurs overballs et un ballon de volleyball sont en circulation; les ballons sont envoyés par une passe directe directe à la prochaine personne. Après chaque réception d'un overball, fléchir une fois les genoux et, après chaque réception d'un ballon de volleyball, lever les bras au plafond.

EXERCICE 2



Description: Selon la taille du groupe, plusieurs overballs et un ballon de volleyball sont en circulation; chaque overball est passé librement dans le cercle avec des passes directes et le ballon de volleyball est tiré sur le sol à la personne se trouvant à deux places de soi.

EXERCICE 3



Description: Selon la taille du groupe, plusieurs overballs et un ballon de volleyball sont en circulation; chaque overball est lancé à la personne se trouvant à deux places de soi et le ballon de volleyball est roulé sur le sol librement dans le cercle.

LEÇON A2 MODULE BLOC 3

Sujet

Orientation/stabilité/réaction

Contexte

Chaque personne sur deux effectue les exercices en même temps.

Matériel

Pas de matériel

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON A2 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description: Les partenaires se tiennent debout l'un derrière l'autre; la personne de derrière tient le bassin de celle de devant. La personne de derrière pousse légèrement la personne de devant dans une direction et la personne de devant réagit en faisant un pas lui permettant d'assurer sa stabilité.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires se tiennent côte à côte dans un coin de la salle de gym, en se tenant par les mains avec les bras tendus. Ils bougent ensemble en suivant les lignes au sol jusqu'à arriver au coin d'en face. Eviter les collisions avec les autres équipes.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires se tiennent l'un derrière l'autre; la personne de derrière met ses mains sur les épaules de la personne de devant (les yeux fermés). La personne de derrière bouge librement et conduit la personne de devant à travers la salle, en marchant en avant sur les lignes au sol. Eviter les collisions avec les autres équipes.

LEÇON A2 MODULE BLOC 4

Sujet

Multitâche

Contexte

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

Matériel

1 overball par équipe

Remarque

Pas de tandem → Placer le talon d'un pied devant les orteils de l'autre pied

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON A2 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description: Les partenaires se tiennent à env. 1 m de distance; ils se déplacent librement dans la salle en pas de tandem en suivant les lignes au sol. Après chaque pas, citer le nombre recherché, jusqu'à la table de multiplication de 12, soit 120.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires se tiennent à env. 2 m de distance et se déplacent librement dans la salle en suivant les lignes au sol. Ils se passent l'overball en la lançant des deux mains.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires se tiennent à env. 2 m de distance et se déplacent librement dans la salle en suivant les lignes au sol. Ils se passent l'overball en la lançant des deux mains sur le sol.

LEÇON A2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chaque personne effectue l'exercice de manière individuelle.

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 A2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



Description:

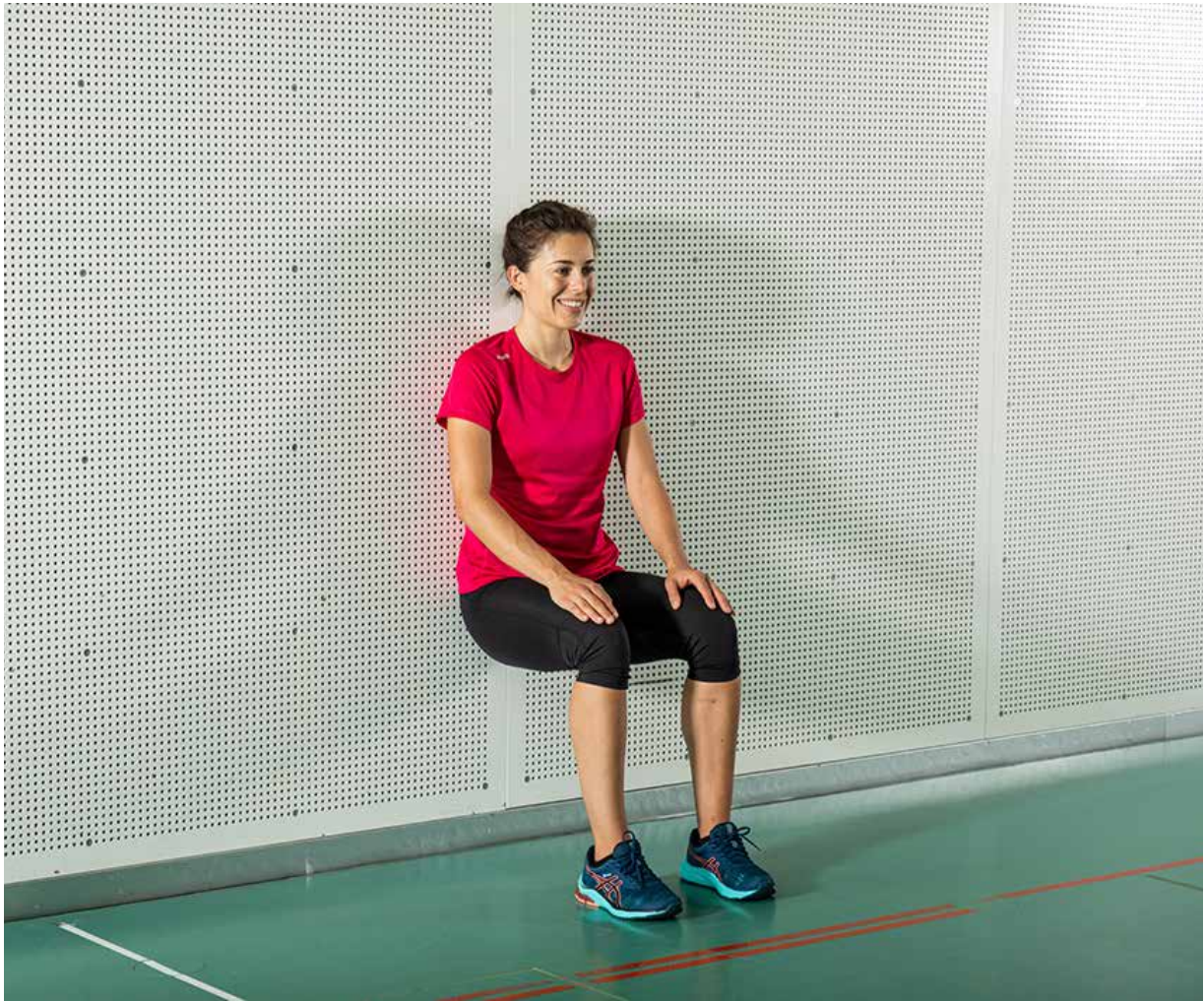
Flexion lente des genoux: se tenir droit, les pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches.

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 A2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description:

Squat contre le mur: dos contre le mur, se positionner à un pas environ du mur. Pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir les genoux aussi fermement que possible et maintenir la position.

→ 3 × 30 secondes

LEÇON A2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description:

Monter sur la pointe des pieds: se tenir droit, les pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Soulever les talons puis les baisser.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON A2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Flexions des genoux latérales: dans une position de fente latérale, déplacer le poids du corps sur une jambe puis l'autre. Fléchir lentement le genou en poussant toujours les fessiers vers l'arrière et le bas. Revenir lentement vers la position initiale en contrôlant le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON A2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description:

Skipping sur place: lever les genoux vers le haut, en alternance rapide, jusqu'à la hauteur des hanches.

→ 3 × 45 secondes

LEÇON A2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Flexions rapides des genoux: se tenir droit, les pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir rapidement les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière et le bas. Revenir rapidement vers la position initiale en contrôlant le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions