

*Passé l'hiver en toute sécurité*

## **LEÇON B1 AVEC BALLON ET CÔNE**



## LEÇON B1 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 B1 MODULE BLOC 1**

---

### **EXERCICE 1**



**Description:** En position étroite, faire des grands cercles avec le ballon.

### **EXERCICE 2**



**Description:** En position tandem, faire des grands cercles avec le ballon.

### **EXERCICE 3**



**Description:** Sur une jambe, faire des grands cercles avec le ballon.

## **LEÇON B1 MODULE BLOC 2**

### **Sujet**

Stabilité/sécurité

### **Contexte**

Chaque personne effectue l'exercice de manière individuelle. Chaque personne a un ballon et un cône à déposer devant les pieds.

### **Matériel**

1 ballon et 1 cône par personne

### **Remarque**

Sur un pied → Soulever une jambe

### **Exercices**



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

---

## LEÇON B1 MODULE BLOC 2

---

### EXERCICE 1



**Description:** Debout sur une jambe, mains sur les hanches, pousser de la pointe du pied le ballon vers son cône en alternant jambe gauche et droite.

### EXERCICE 2



**Description:** Debout sur une jambe, mains croisées dans le dos, pousser de la pointe du pied le ballon vers son cône en alternant jambe gauche et droite.

### EXERCICE 3



**Description:** En position latérale sur une jambe, mains sur les hanches, pousser de la pointe du pied le ballon vers son cône en alternant jambe gauche et droite.

## LEÇON B1 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 B1 MODULE BLOC 3

### EXERCICE 1



**Description:** A env. 2 m de distance, les partenaires se déplacent de côté dans la salle. Ils se passent le ballon en la faisant glisser sur le sol. Eviter les collisions avec les autres équipes.

### EXERCICE 2



**Description:** A env. 2 m de distance, les partenaires se déplacent librement dans la salle. Ils se passent le ballon en la faisant glisser sur le sol. Eviter les collisions avec les autres équipes.

### EXERCICE 3



**Description:** Les partenaires se tiennent à env. 2 m de distance et restent sur place. Ils se passent le ballon en la faisant glisser sur le sol. Après chaque réception de le ballon, tourner une fois sur son axe.

## LEÇON B1 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

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

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

### Exercices



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

## LEÇON B1 MODULE BLOC 4

### EXERCICE 1



**Description:** En position étroite, tenir le ballon devant soi, les bras tendus. Lever le ballon vers le plafond, en suivant le ballon des yeux.

### EXERCICE 2



**Description:** En position tandem, tenir le ballon devant soi, les bras tendus. Lever le ballon vers le plafond, en suivant le ballon des yeux.

### EXERCICE 3



**Description:** En fente, tenir le ballon devant soi, avec les bras fléchis. Faire tourner le ballon autour du ventre sans bouger le corps.

## LEÇON B1 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 B1 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 B1 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 B1 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 B1 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 B1 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 B1 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