

*L'hiver en toute mobilité*

---

## **LEÇON G1 AVEC CORDE**

---



---

## LEÇON G1 MODULE BLOC 1

---

### Sujet

Perception corporelle et motricité fine

---

### Contexte

Chacun fait les exercices pour soi. Une corde par personne.

---

### Matériel

1 corde par personne

---

### Remarque

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

Pas en tandem → poser le talon d'une jambe sur la pointe du pied de l'autre

---

### Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

## LEÇON G1 MODULE BLOC 1

### EXERCICE 1



**Description** : poser la corde en ligne droite par terre. Marcher en avant et à reculons sur la corde en tenant en équilibre.

### EXERCICE 2



**Description** : poser la corde en « pelote » devant les pieds. Sur une jambe, se pencher en avant, dénouer la corde des deux mains et la poser par terre en cercle.

### EXERCICE 3



**Description** : en pas de tandem, balancer la corde à gauche et à droite en dessinant un grand huit en l'air.

## LEÇON G1 MODULE BLOC 2

### Sujet

Perception du corps et motricité fine

### Contexte

Effectuer les exercices à deux. Une corde par duo.

### Matériel

1 corde et 5 cônes par duo.

### Remarque

Pas de tandem → poser le talon d'une jambe sur la pointe du pied de l'autre

### Exercices



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

## LEÇON G1 MODULE BLOC 2

### EXERCICE 1



**Description** : les partenaires se font face et tiennent la corde tendue devant eux par une de ses extrémités. Une personne est en pas de tandem (yeux fermés) tandis que l'autre essaie de lui faire perdre l'équilibre.

### EXERCICE 2



**Description** : répartir les cônes par terre. Dos à dos, les partenaires tiennent ensemble la corde. Une personne se déplace en avant et guide l'autre, à reculons, à travers le parcours.

### EXERCICE 3



**Description** : les partenaires sont debout, côte à côte, et tiennent ensemble une corde à hauteur du bassin. L'un après l'autre, ils passent sous la corde et font une rotation sur eux-mêmes en gardant la corde aussi tendue que possible.

## LEÇON G1 MODULE BLOC 3

### Sujet

Mobilité et souplesse

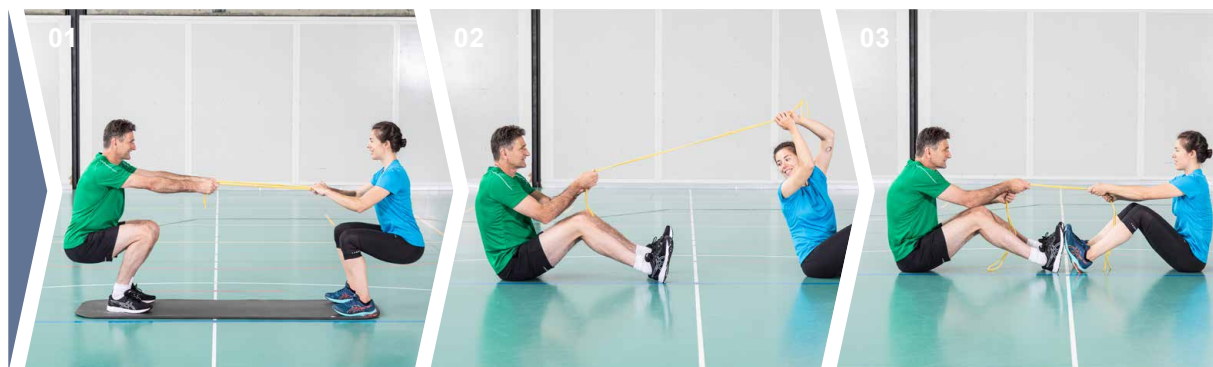
### Contexte

Effectuer les exercices à deux. Deux cordes par duo.

### Matériel

2 cordes par duo

### Exercices



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

## LEÇON G1 MODULE BLOC 3

### EXERCICE 1



**Description** : face à face, les partenaires tiennent ensemble une corde tendue devant eux. Ils plient les genoux autant que possible tout en reculant le fessier. Revenir à la position de départ lentement et de manière contrôlée.

### EXERCICE 2



**Description** : les partenaires sont assis, jambes pliées, et tiennent ensemble une corde par ses extrémités. L'un après l'autre ils font un tour sur eux sur les fesses. La corde reste aussi tendue que possible.

### EXERCICE 3



**Description** : les partenaires sont assis, face à face, et tiennent une corde par ses extrémités. Ils se penchent en arrière puis se soulèvent du sol pour se redresser. Saisir la corde de telle manière qu'elle reste tendue au maximum.

## LEÇON G1 MODULE BLOC 4

### Sujet

Mobilisation et souplesse

### Contexte

Le groupe se divise en deux groupes de même taille. Nouer plusieurs cordes pour en faire une seule.

### Matériel

1 grande corde (cordes liées entre elles) par équipe

### Remarque

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

### Exercices



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

## LEÇON G1 MODULE BLOC 4

### EXERCICE 1



**Description** : un groupe se tient en colonne, sur une jambe, à env. 1 m les uns des autres, corde à hauteur de la poitrine. L'autre groupe tient la corde devant soi et slalome dans la colonne sans toucher personne.

### EXERCICE 2



**Description** : les deux groupes forment une colonne et tiennent la corde de côté. Baisser la corde d'un côté puis de l'autre jusqu'à toucher le sol. Effectuer le mouvement tous ensemble pour garder la corde tendue au maximum.

### EXERCICE 3



**Description** : les deux groupes sont debout et forment une colonne, à env. 1 m les uns des autres, corde à hauteur des genoux. L'une après l'autre, les personnes passent les jambes par-dessus la corde et font un tour sur elles en gardant toujours la main sur la corde.

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### Sujet

Force

### Contexte

Effectuer les exercices individuellement.

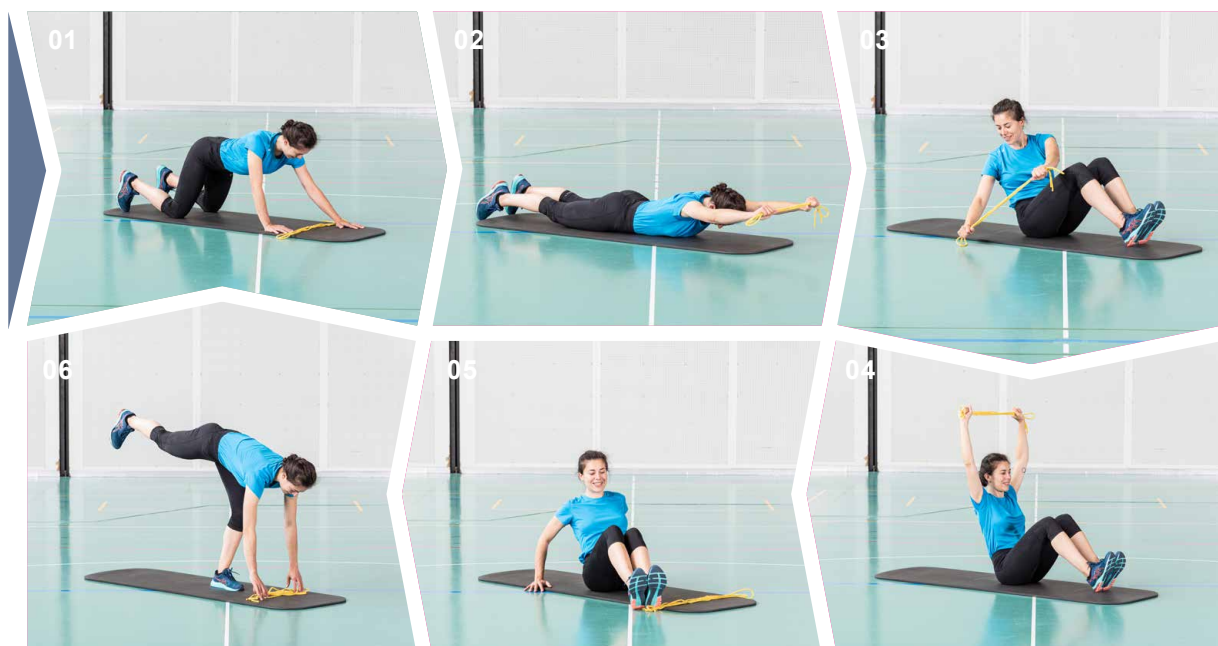
### Matériel

1 corde par personne

### Remarque

Garder le dos aussi droit que possible durant tous les exercices. Attention à contrôler les mouvements. Les exercices peuvent également s'effectuer sous la forme d'un circuit en musique (40 sec. effort / 40 sec. récupération ou 60 sec. effort / 30 sec. récupération).

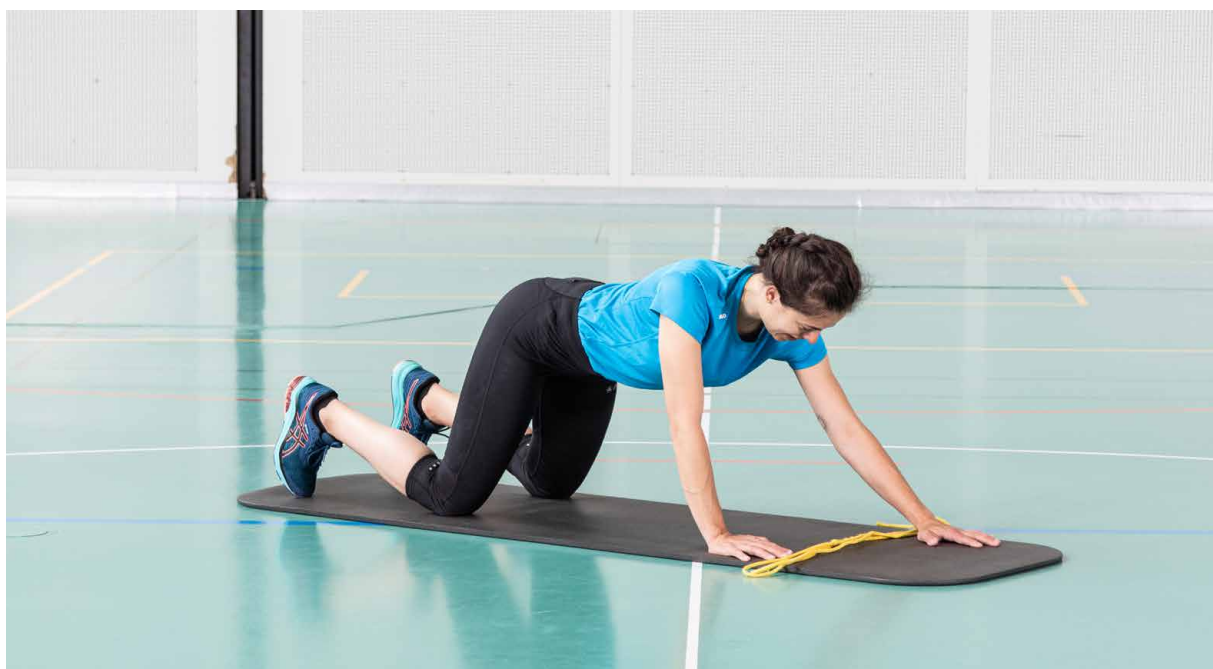
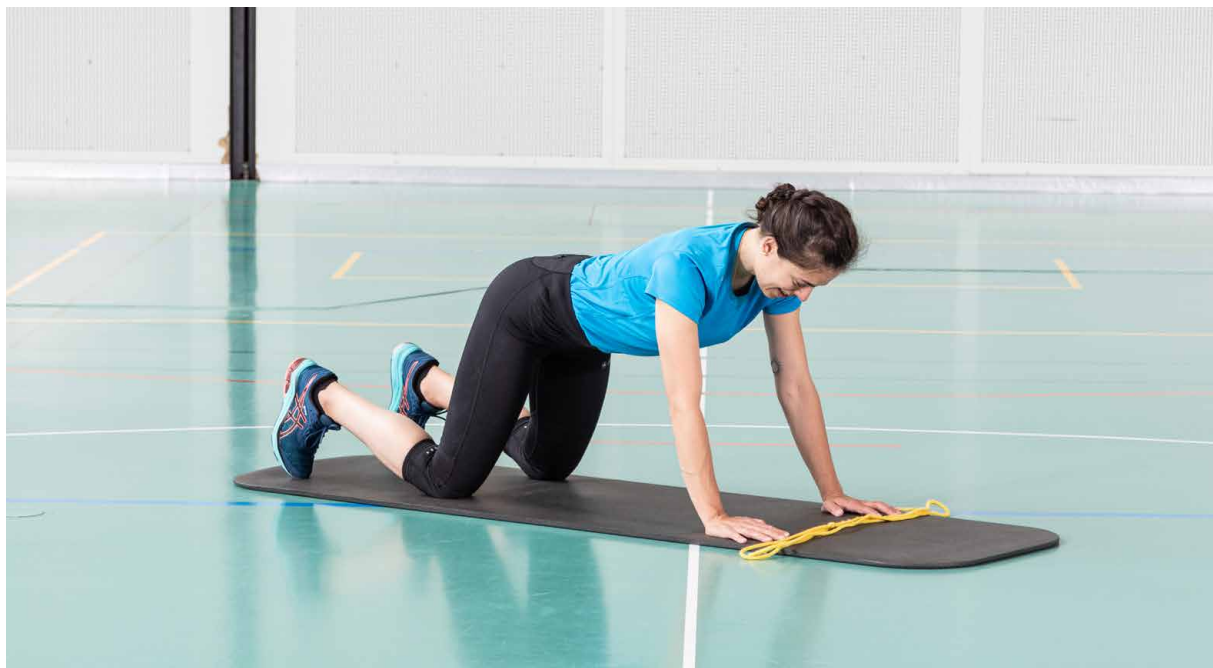
### Exercices



**Exercices** 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3 04 Exercice 4 05 Exercice 5 06 Exercice 6

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 1



**Description :**

Position d'appui facial : poser la corde au sol. Position d'appui facial, genoux au sol, mains devant la corde. Poser une main après l'autre derrière la corde puis revenir.

→ 3 × 15 répétitions

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 2



#### **Description :**

Lever du dos : sur le ventre, tenir la corde bras tendus devant soi. Lever lentement la tête, les épaules et la poitrine puis baisser.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 3



**Description :**

Russian twist : position assise, penchée légèrement en arrière, corde tendue devant soi, jambes légèrement fléchies et pieds posés sur les talons. Pencher le haut du corps à gauche et à droite et toucher brièvement le sol d'une main puis revenir.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 4



**Description :**

Position fléchissement du tronc : en position assise, légèrement penchée en arrière et corde tendue devant soi, jambes légèrement fléchies et pieds posés sur les talons. Lever les bras au plafond et revenir.

→ 3 × 15 répétitions

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 5



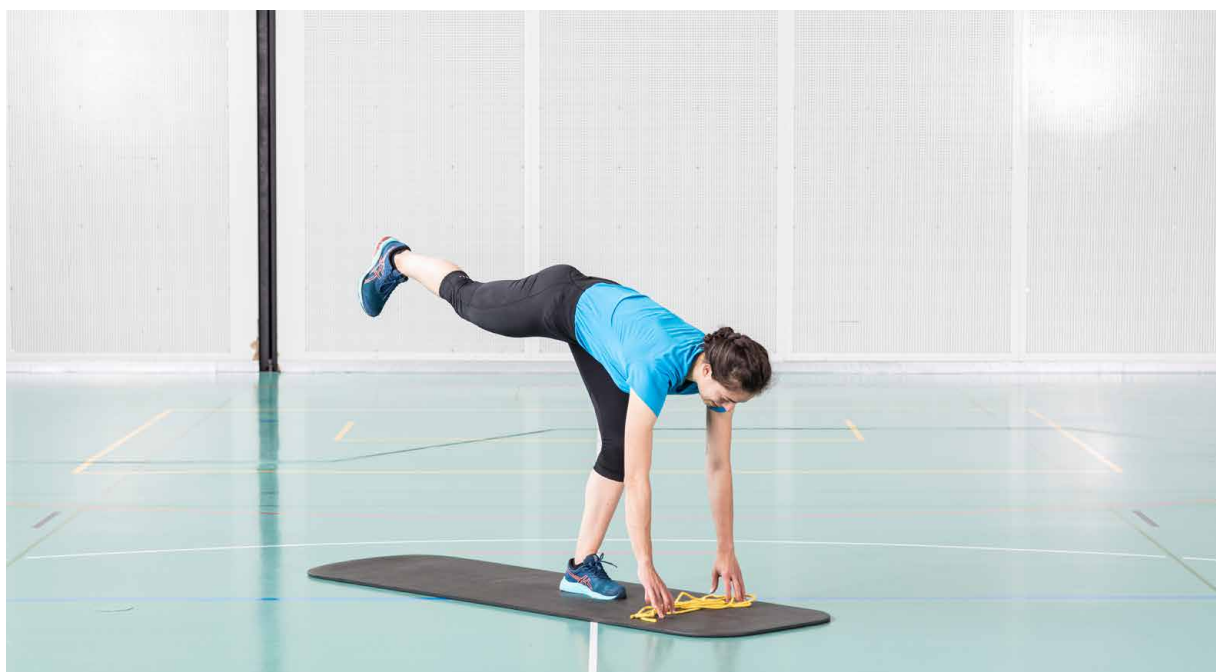
**Description :**

Rotation des jambes : poser la corde par terre. Position assise, légèrement penchée en arrière, bras fléchis en appui derrière le dos, jambes légèrement fléchies et pieds posés sur les talons. Tourner les jambes à droite et à gauche et toucher à chaque fois légèrement la corde avec les talons.

→ 3 × 10 répétitions

## LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

### EXERCICE 6



**Description :**

Station sur une jambe : debout sur une jambe, corde par terre. Pencher le haut du corps vers le sol, lever la corde et se redresser.

→ 3 × 5 répétitions y compris changements de côté