

Passé l'hiver en toute sécurité

LEÇON E2 AVEC BANC



LEÇON E2 MODULE BLOC 1

Sujet

station en sécurité

Contexte

Chacun fait son exercice pour soi. Chacun est debout devant un banc posé de côté par terre.

Matériel

bancs (1 banc = 3-4 personnes)

Remarque

Station normale → pieds écartés de la largeur du bassin
debout sur une jambe → tenir une jambe fléchie en l'air

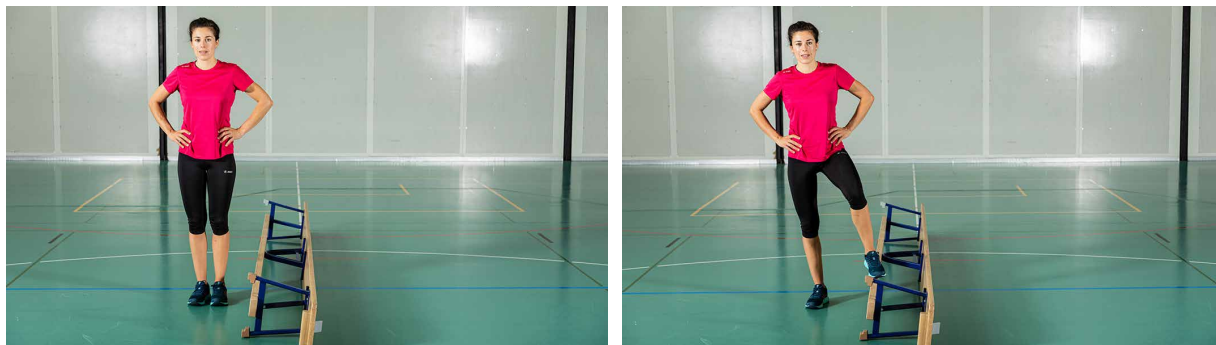
Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON E2 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description: Debout sur une jambe de côté (jambe d'appui = celle dont le pied est posé sur le banc), mains sur les hanches, poser la pointe des pieds par terre puis sur la partie étroite. Changer de pied.

EXERCICE 2



Description: Debout sur une jambe de côté (jambe d'appui = celle dont le pied est posé sur le banc), mains sur les hanches, poser la pointe des pieds par terre puis sur la partie étroite puis sur la partie large. Changer de pied.

EXERCICE 3



Description: Debout de côté sur une jambe (jambe d'appui = celle dont le pied est le plus proche du banc), mains sur les hanches, croiser la pointe du pied par terre, sur la partie étroite puis sur la partie large. Changer de pied.

LEÇON E2 MODULE BLOC 2

Sujet

Station en sécurité/équilibre

Contexte

Deux personnes font les exercices ensemble, une qui dirige et l'autre qui suit. Elles sont debout devant un banc renversé (partie large en bas et étroite en haut) posé par terre.

Matériel

bancs (1 banc = 4–6 personnes)

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON E2 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description: Tenir en équilibre en se déplaçant en avant sur le banc. A chaque pas poser la pointe du pied de la jambe libre sur le banc devant et derrière la jambe d'appui.

EXERCICE 2



Description: Tenir en équilibre en se déplaçant en avant sur le banc. Poser le talon d'un pied devant la pointe de l'autre pied et dérouler le pied tout entier.

EXERCICE 3



Description: Debout à côté d'un banc, monter sur le banc en alternant (sans aide).

LEÇON E2 MODULE BLOC 3

Sujet

Sécurité à la station

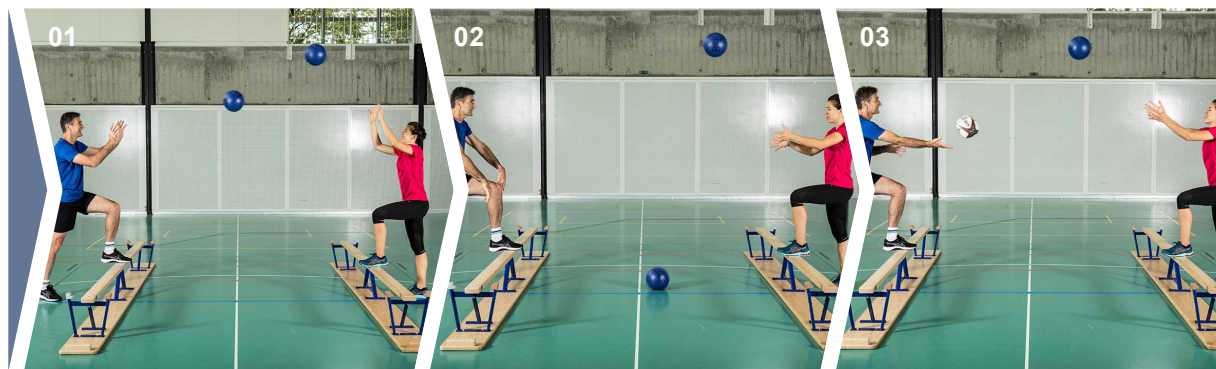
Contexte

Avec plusieurs bancs posés par terre, le groupe forme deux rangées distantes de 3m environ (partie étroite vers le haut). Les participants sont debout devant un banc, un partenaire en face, de manière à ce que deux personnes puissent effectuer les exercices ensemble. Deux ballons par duo plus un autre ballon.

Matériel

2 ballons plus un (de rugby par exemple) par duo, bancs (1 banc = 3–4 personnes)

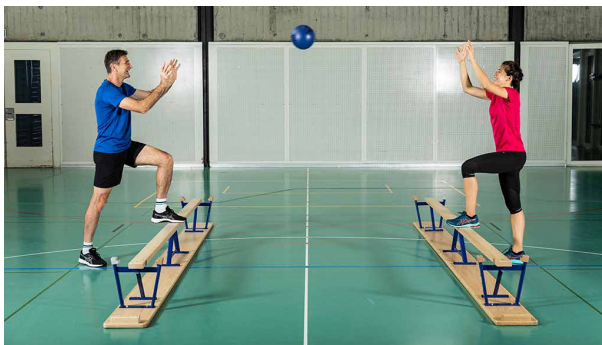
Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

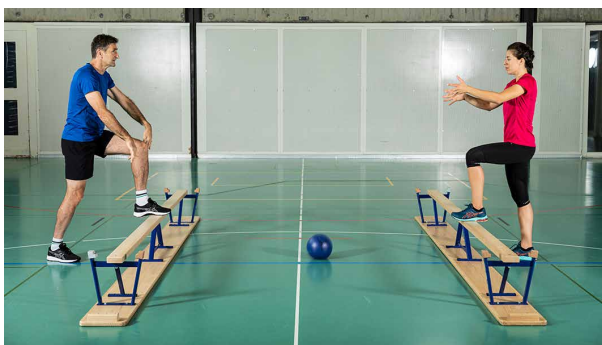
LEÇON E2 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



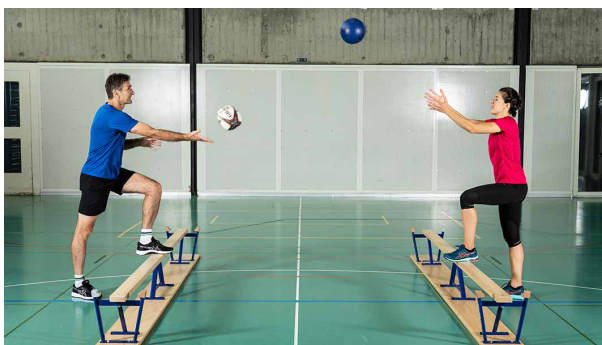
Description: Les partenaires se font face, un pied posé sur la partie étroite du banc. Ils se lancent le ballon des deux mains en faisant une passe par en-haut et une passe par en-bas.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires se font face, un pied posé sur la partie étroite du banc. Ils se lancent le ballon des deux mains en faisant une passe directe et une indirecte par le sol.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires se font face, un pied posé sur la partie étroite du banc. Ils se lancent le ballon des deux mains: avec un ballon ils font une passe par en-haut et avec l'autre ballon une passe par en-bas.

LEÇON E2 MODULE BLOC 4

Sujet

Multitâche

Contexte

Avec plusieurs bancs posés par terre, le groupe forme deux rangées distantes de 3m environ (partie étroite vers le haut). Les participants sont debout devant un banc. Le groupe forme un quasi cercle et dirige les exercices.

Matériel

Plusieurs ballons plus un autre ballon (de volley par exemple) par groupe, bancs (1 banc = 3-4 personnes)

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON E2 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description: Tout le monde touche la partie étroite avec un pied. Selon la taille du groupe, plusieurs ballons sont en jeu qu'on se passe directement et librement en cercle. Après chaque réception, poser l'autre pied sur la partie étroite du banc.

EXERCICE 2



Description: Tout le monde touche la partie étroite avec un pied. Selon la taille du groupe, plusieurs ballons sont en jeu qu'on se passe directement et librement en cercle. Après chaque réception, faire un tour sur soi-même.

EXERCICE 3



Description: Tout le monde touche la partie étroite avec un pied. Selon la taille du groupe, plusieurs ballons sont en jeu qu'on se passe directement et librement en cercle. Après chaque réception, s'asseoir sur la partie étroite du banc et attraper la balle suivante dans cette position assise. Puis revenir en position debout derrière le banc.

LEÇON E2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chacun fait l'exercice pour soi-même. Tous les exercices peuvent se faire aussi avec un stepper ou une partie supérieure de caisson pour pouvoir garantir la sécurité.

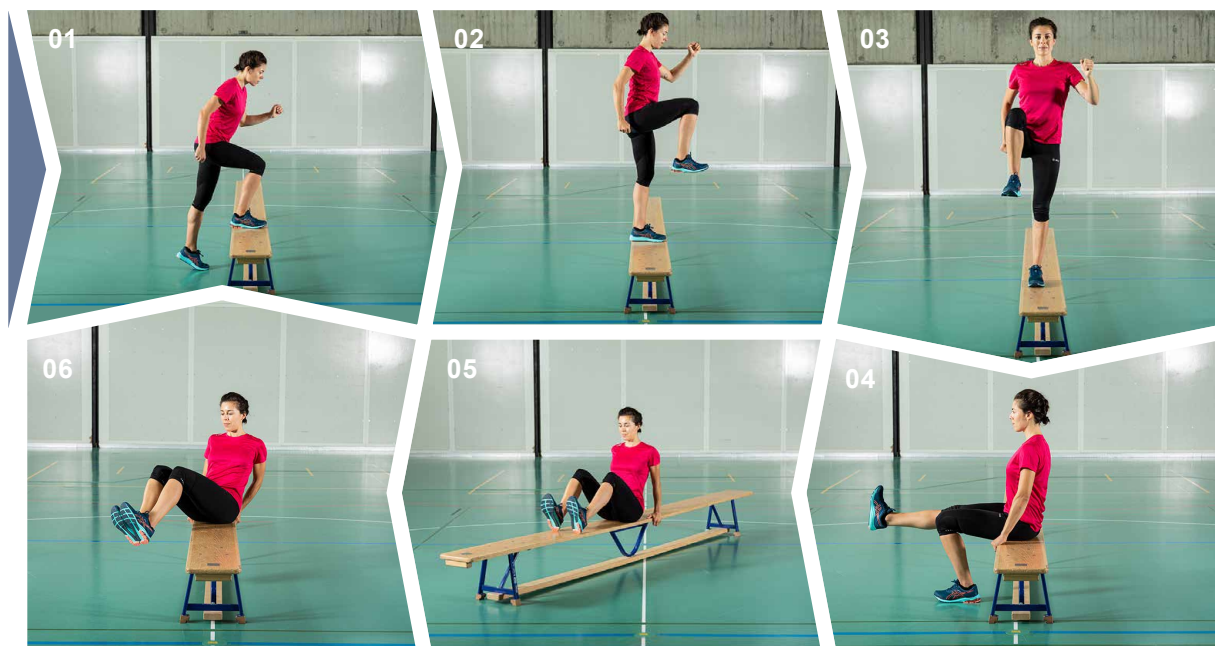
Matériel

Bancs (1 banc = 3–4 personnes)

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 E2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



Description:

Basic step: station redressée, pieds parallèles et écartés largeur du bassin. Monter sur le banc avec une jambe puis avec l'autre. Une fois sur le banc, poser d'abord la première puis l'autre jambe. Changer de côté à chaque fois.

→ 2 × 10 répétitions

LEÇON E2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description:

Knee lift: station redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Poser une jambe sur le banc, déplacer le poids du corps sur cette jambe, poids en haut et lever l'autre jusqu'à hauteur du genou. Une fois en haut, poser par terre d'abord la jambe levée puis la jambe d'appui. Les bras suivent dans la direction opposée. Changer à chaque fois de côté.

→ 2 × 10 répétitions

LEÇON E2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description:

Knee lift latéral: station redressée, pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Debout de côté du banc. Poser une jambe sur le banc, déplacer le poids du corps sur cette jambe, poids en haut et lever l'autre jusqu'à hauteur du genou. Une fois en haut, poser par terre d'abord la jambe levée puis la jambe d'appui. Les bras suivent dans la direction opposée. Changer à chaque fois de côté.

→ 2 × 10 répétitions

LEÇON E2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



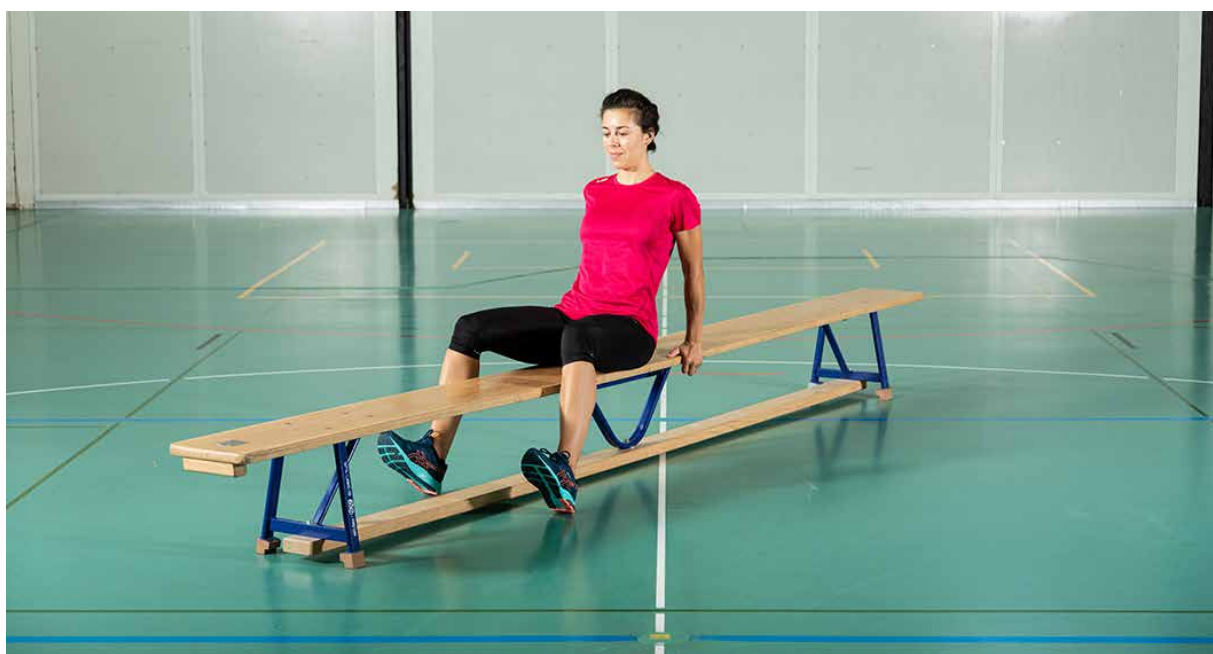
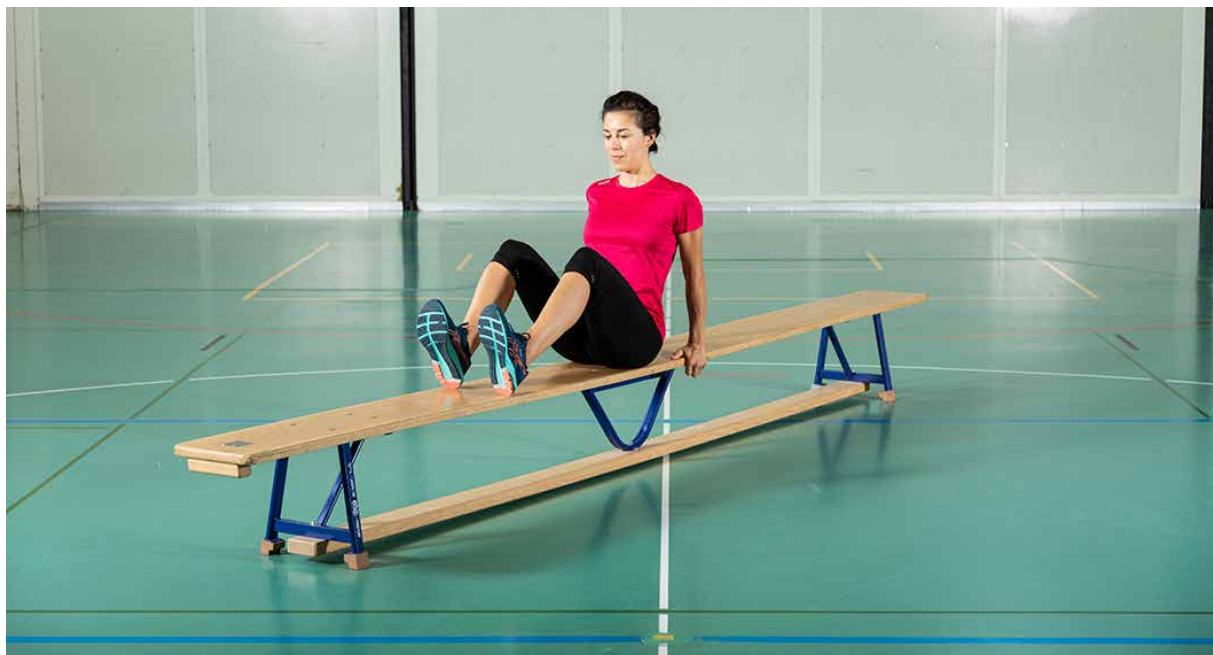
Description:

Tendre les jambes en position assise: en siège transversal, plier les jambes et poser les pieds par terre (env. 70°). Décoller une jambe du sol, la tendre et tenir. 30 secondes par côté.

→ 3 × 10 répétitions

LEÇON E2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description:

Ecarter les jambes en position assise: position assise, jambes allongées, plier les jambes et poser les talons sur le banc (env. 90°). Tenir le bord du banc dans le dos avec les mains. Poser le talon par terre puis sur le banc.

→ 2 × 10 répétitions

LEÇON E2 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Rotation des jambes en position assise: position assise, jambes allongées, poser les talons sur le banc (env. 90°). Tenir le bord du banc dans le dos avec les mains. Jambes ramenées, se tourner à droite puis à gauche et poser légèrement les talons par terre.

→ 2 × 10 répétitions