

L'hiver en toute mobilité

LEÇON G2 AVEC CORDE



LEÇON G2 MODULE BLOC 1

Sujet

Perception du corps et motricité fine

Contexte

Les exercices s'effectuent seul. Une corde par personne.

Matériel

1 corde par personne

Remarque

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON G2 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description : poser la corde sur une ligne ondulée. Marcher à reculons sur la corde en tenant l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : poser la corde en « pelote » devant les pieds. Debout sur une jambe, dénouer la corde à l'aide du pied et la poser au sol en ligne droite.

EXERCICE 3



Description : Debout sur une jambe, balancer la corde à droite et à gauche en dessinant un grand huit en l'air.

LEÇON G2 MODULE BLOC 2

Sujet

Perception du corps et motricité fine

Contexte

Les exercices s'effectuent à deux. Une corde par duo.

Matériel

1 corde et 5 cônes par duo

Remarque

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON G2 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



Description : les partenaires se font face et tiennent ensemble une corde tendue devant eux par ses extrémités. Une personne est sur une jambe (les yeux fermés) et l'autre essaie de lui faire perdre l'équilibre.

EXERCICE 2



Description : répartir les cônes dans la salle. Les partenaires sont l'un derrière l'autre et ils tiennent ensemble une corde. Celui de devant guide l'autre (yeux fermés) à travers le parcours.

EXERCICE 3



Description : les partenaires sont côte à côte et tiennent ensemble une corde tendue à hauteur des genoux. L'un après l'autre ils passent les jambes par-dessus la corde et font un tour sur eux. La corde reste tendue au maximum.

LEÇON G2 MODULE BLOC 3

Sujet

Mobilité et souplesse

Contexte

Les exercices s'effectuent à deux. Une corde par duo.

Matériel

1 corde par duo

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON G2 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description : debout face à face, les partenaires tiennent ensemble une corde par ses extrémités. L'un après l'autre, ils s'assoient par terre, tournent autour d'eux et se relèvent. La corde reste tendue au maximum.

EXERCICE 2



Description : debout face à face, jambes fléchies et haut du corps légèrement penché en avant, les partenaires tiennent ensemble deux cordes par leurs extrémités. Faire bouger simultanément les cordes de haut en bas aussi régulièrement que possible.

EXERCICE 3



Description : Les partenaires sont assis côte à côte, jambes fléchies, et tiennent ensemble une corde par ses extrémités. Pencher le haut du corps en arrière puis relever et se redresser. Tendre les mains pour la corde reste tendue au maximum.

LEÇON G2 MODULE BLOC 4

Sujet

Mobilisation et souplesse

Contexte

Le groupe se divise en deux groupes si possible de même taille. Lier entre elles plusieurs cordes pour en faire une grande.

Matériel

1 grande corde (cordes liées) par équipe

Remarque

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

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON G2 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description : un groupe est debout sur une jambe en colonne avec une distance d'env. 1m, corde tenue devant la poitrine. L'autre groupe tient la corde devant soi et slalome à reculons dans la colonne sans toucher personne.

EXERCICE 2



Description : les deux groupes sont en cercle, debout sur une jambe. Seule la moitié du groupe tient la corde tendue devant soi. Faire passer la corde dans le cercle tout en la gardant tendue et sans perdre l'équilibre.

EXERCICE 3



Description : les deux groupes sont en colonne, à env. 1 m de distance, et tiennent la corde à hauteur des hanches. L'une après l'autre, les personnes passent sous la corde et font un tour sur elle-même. Une main reste toujours sur la corde.

LEÇON G1/G2 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Effectuer les exercices individuellement.

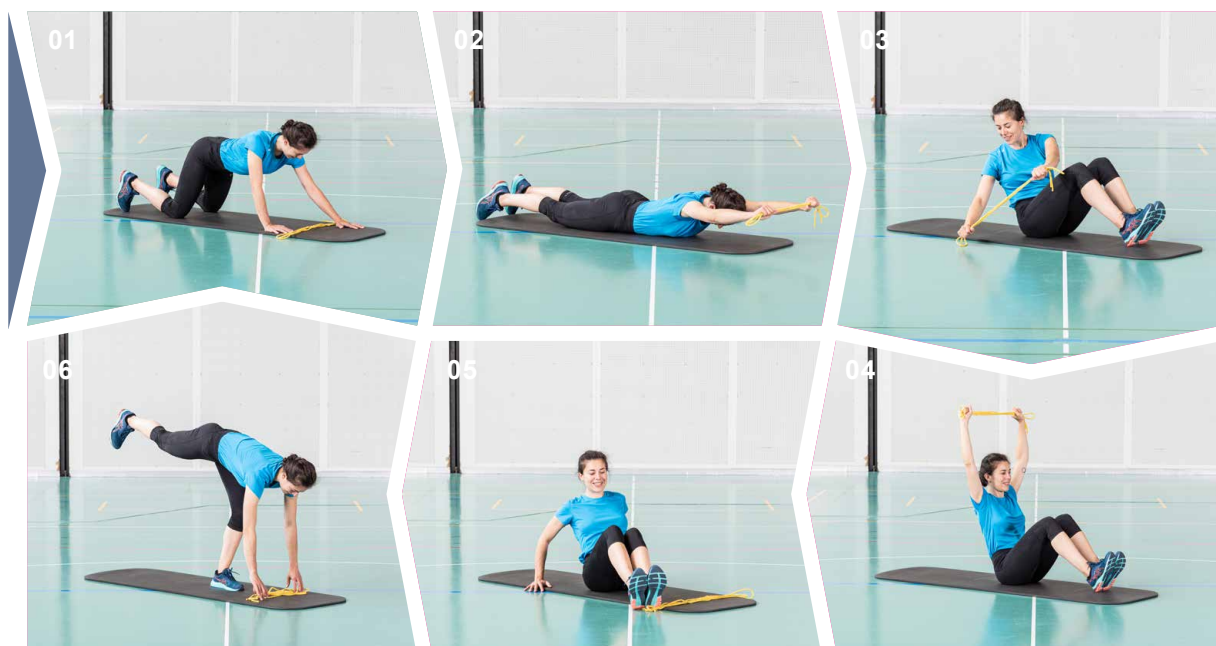
Matériel

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).

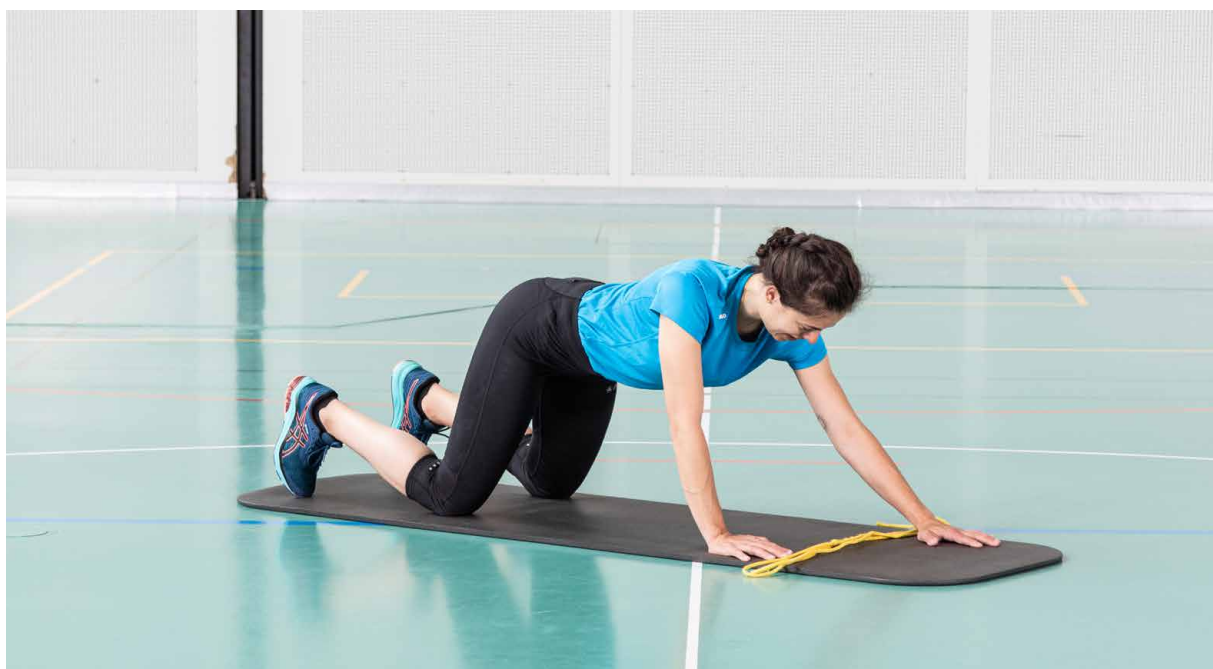
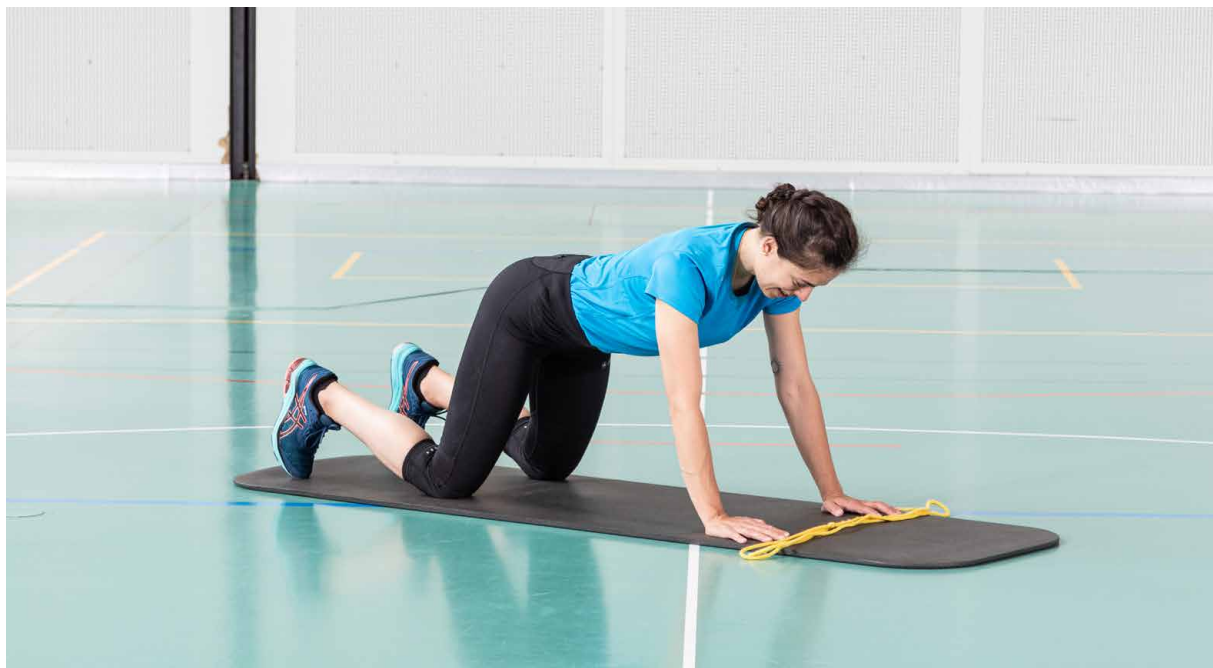
Exercices



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



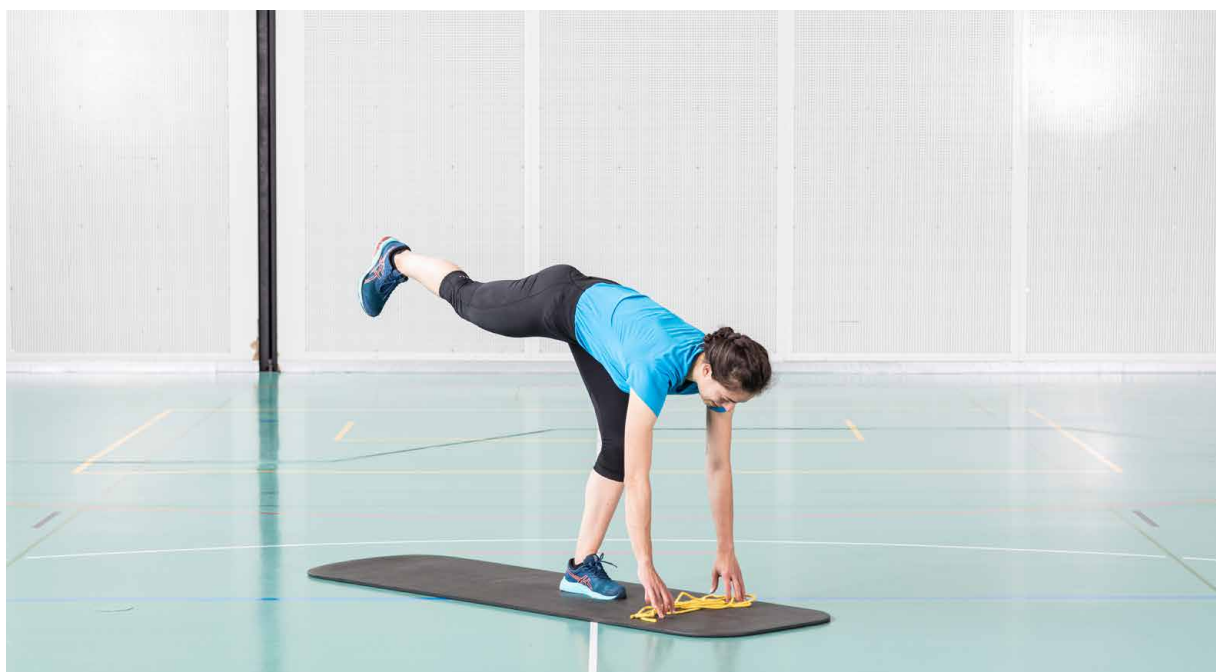
Description :

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